உ

ஸ்ரீசுப்பிரமணிய சகாயம்.

நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு

T. S. சால்வாடி அய்யர்

Sub-Assistant Surgeon

தென்இந்தியா ரெயில்வே அபாத்திகிரி

இயற்றியது

முதல் பதிப்பு

மொத்த பக்கங்கள் - 583
ACC. NO. 78191
OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 30 JAN MADRAS.

சென்னை

இந்தியா ப்ரின்டிங் வோர்க்ஸில்

பதிப்பித்தது.

Copyright registered.] 1911 விலை ரூ. 1-10-0.

N11

78191

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
31 JAN 1912
MADRAS.

பொருளடக்கம்.

அத்தியாயம் I.

பக்கம்.

பீடிகை ... 1

அத்தியாயம் II.

சரீரவார்ப்பும் அதன் தொழில்களும் ... 70

அத்தியாயம் III.

ஆகார ஜீரணம் ... 86

அத்தியாயம் IV.

இரத்தச் சுழற்சி ... 104

அத்தியாயம் V.

உணர்ச்சி அங்கங்கள் ... 132

அத்தியாயம் VI.

சுகாதார விளக்கம் ... 139

அத்தியாயம் VII.

பிரசவம் ... 253

அத்தியாயம் VIII.

குழந்தைகள் ... 327

அத்தியாயம் IX.

பிரதமசிகிச்சை ... 377

அத்தியாயம் X.

சிற்றுயிர்ப்பிணிகள் ... 497

OFFICE OF THE REGISTRAR OF SOC.
30 JAN 1912
MADRAS.

PREFACE BY THE AUTHOR.

The various kinds of difficulties which a medical man has to face in treating sick people in Indian houses are only well known to one and all medical men. What absurd and ignorant questions are put to medical men to answer, and how much ignorance and superstition prevail while treating sick people are also well-known. It is my conviction that this gross ignorance can be removed only by imparting to the masses a knowledge of the elementary principles of the medical science, and this can be done only by means of a book dealing with them, in which the unreasonable objections now raised are also pointed out and exposed and also the erroneous notions now held by people in general are corrected.

Though I am aware that this is a task which should be undertaken by men of my profession abler than myself, I have undertaken it because I found none coming forward to do it. How far I have succeeded in my efforts can be judged only by the members of my profession. The fact that a book of this kind is a necessity particularly to our young men and women cannot, I think, be gainsaid.

As this is my first attempt at writing a book, it is natural to find many defects, and therefore much room for improvement. I shall, therefore, be obliged for any suggestions which readers may be kind enough to offer so as to

make the future editions of this book more useful to the public and better calculated to serve the purpose for which this is intended.

I had to write the book in my short and uncertain leisure hours. The object of the book being to place before lay people what they ought to know to avoid sickness and render first aid to the sick and injured, the chief thing that I kept in view in writing the book was that it should be in Tamil of an easy and colloquial style so that the subjects dealt with may be readily understood even by youngsters of 13 and 14 years.

My knowledge of Tamil being poor, I crave the indulgence of the learned public for any literary blemishes in the book.

The manuscripts, before they were handed to the press, were fully and carefully gone through by *Dr. K. Narayana Iyer, M. B. C. M.* He has rendered me much valuable help in this undertaking. Of course I need not say how thankful I feel to him, and to the several authors from whose text books in the different branches of the medical science the subject matter of this book was gleaned.

ERODE,
12th October, 1911.

T. S. SALVADY IYER,
Railway Apothecary.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS. 30 JAN 1912 MADRAS.

7

PREFACE.

BY

DR. K. NARAYANA IYER, M. B. C. M.

A second preface to a book like this which, coming none too soon, fulfils a long-felt want, is, I believe, unnecessary. But still, having been asked by my friend the author, I did not want to refuse him, though I felt the superfluousness of it.

As I have said, the book fulfils a long-felt want and is quite opportune. People are slowly but surely waking up to the good things in the Western civilisation, and I am sure that medicine is chief among them. Western medicine is getting more popular as it should be; but the people are without the knowledge necessary to meet the medical practitioner a little way. The work of the medical practitioner in this country is consequently made more difficult than it need be. He has to begin his treatment often by rectifying previous mismanagement, and during treatment he has often to fight not only against the disease and defects of constitution and temperament that lead to and accompany disease, but also the prejudices and the superstitions of friends and relatives. When he fails in the latter which is after all not part of his duties, the patient suffers and drifts again into the hands of quacks. Under these circumstances, a book giving the necessary instructions for managing cases of emergency, the nursing of the sick and methods of preventing illness, and exposing the uselessness and danger of many of our practices on such

occasions and the superstitious beliefs that lead to such practices, was necessary. Such a book has at last come, and I welcome the opportune production along with the reading public.

I congratulate my friend on the splendid way in which he has carried out his self-appointed task. The book written as it is and as it should be, in an easy Tamil, would I am sure, be read with interest and profit by all. Even young girls can understand it without help, while there is a certain raciness in the style which makes it interesting as a novel, a consideration important in a perfectly utilitarian work like this.

Another important feature of the book is that, though wide in its scope and comprising all subjects connected with medicine that are likely to be useful to the lay man, it does not give any opportunity for the quack who is quick to grasp at any fact in such books that will increase his power of duping his fellow creatures.

I wish the book all success in its career of usefulness.

SALEM,
14th October, 1911.

K. NARAYANA IYER,
M. B. C. M.

அட்டவணை.

	பக்கம்.
அங்கங்கள்	85
அபீன்	241
அம்மைக் குத்துதல்	508
அவுன்ஸ் கிளாஸ்	386
,, நிறைகள்	386
அன்னவாகி	91
ஆகாரப்பை	92
ஆகாரம்	190
,, மாம்சபோஜனம்	205
,, வஸ்துக்கள்	192
,, வேளை	200
,, ஜீரணம்	99
,, ஹோட்டல்கள்	219
இரத்த அணுக்கள்	96
,, ஓட்டம்	123
,, குழாய்கள்	100, 109
,, ,, இருப்பிடம்	117
,, ,, பிரிவு	405
,, சுழற்சி	104
,, நீர்க்குழாய்	109, 120
,, வெளிப்போக்கு-சுத்த	403
,, ,, அசுத்த	419
இரத்தப்பை	108
இரத்தம்	122
,, அசுத்த	131

	பக்கம்
இரத்தம் சுத்த	131
இரிகேட்டர்	388
ஈ	513
ஈறற்குலை	94
உடைகள்	38, 222
உணர்ச்சி	136
உமிழ்நீர்	86
உயிர்ப்பித்தல்	441
,, சில்வவ்ஸ்டர் முறை	441
,, ஹோவார்ட்	444
எலும்புகள்	72
,, பிரயோஜனம்	79
,, முறிவு	420
எனிமா	389
ஐம்புலன்கள்	136
ஒத்தடம்	480
கக்சு	149-156
கஞ்சா	241
கஞ்சிகள்	365-470
கட்டிகள்	483
கட்டுங்கயிறு	81
கண்	132
கரியமலவாயு	126
கருக்குழாய்	254
கருப்பை	253
கழுத்துக்குழாய்	90
,, ச்சங்கு	104
காது	132
காபி	36, 40
காயங்கள்	403
,, உள்	416
,, வைத்தியம்	2, 412

பக்கம்.

காய்ச்சல்	... ...	488
,, குச்சி	... ...	392
கார்டிலேஜ்	... ...	81
காலரா	... ...	531
காற்று	... ...	231
கிணறுகள்	... ...	183
கிளஸரையின் சிருஞ்சு	... ...	391
குடல்-சிறு	... ...	92
,, பெருங்	... ...	93
குழந்தை ஆகாரம் அட்டவணை	...	368, 370
,, ஆகாரம்	... ...	344
,, உடைகள்	... ...	333
,, காற்று	... ...	335
,, வளர்ச்சி	... ...	331
,, வியாதி	... ...	6,376
,, விளையாட்டு	... ...	342
,, ஸ்நாநம்	... ...	336
,, ஷ்தன்னியபானம்	... ...	346
,, ஷாப் ஆகாரங்கள்	.. ...	354
கெர்ப்ப அடையாளம்	... ...	270
,, சேதம்	... ...	279
,, பை	... ...	254
கெர்ப்பம்	... ...	256,263
கெர்ப்பம்.—சிசு ஆகாரம்	... ...	268
,, ,, வளர்ச்சி	... ...	265
கொழுப்பு	... ...	83
சப்தப்பெட்டி	... ...	104
சப்தம்	... ...	105
சமையல்	... ...	196
,, அறை	... ...	153
,, பாத்திரம்	... ...	218
சரீரவார்ப்பு	... ...	70

	பக்கம்.
சாக்கடைகள்	148
சிறுவர்கள் வழக்கம்	35
சிற்றுயிர்கள்	497
,, குணங்கள்	499
,, பிணிகள்	182, 522
,, மருந்துகள்	151
,, விருத்தி	502
,, தடுத்தல்	512
சீமைக்கடுகு	488
சுகாதார விளக்கம்	139
சுவாசக்குழாய்	106
,, பை	107
சுவாசம்	124
சோடா வாட்டர்	45
டயாப்ரம்	98
டே ப்ரவ்ஷ்	172
தசைநார்	82
தண்ணீர் அசுத்தங்கள்	188
,, சோதனை	186
தலை சீவுதல்	229
தாம்பூலம்	241
திராசுப்பெட்டி	395
,, நிறைகள்	396
தீக்காயங்கள்	431
தேகப்பயிர்ச்சி	159
தேள்கொட்டு	434
தொண்டைக்குழி	90
,, சாமான் சிக்கிக் கொள்ளுதல் ...	446
தொப்பிள் கொடி	268
தோல்	84
நஞ்சு	265, 268
நட்டுவாக்காளி கொட்டு	434

பக்கம்.

நதிகள் 175
நரம்புகள் 83,134
நாடி 52,129,472
நித்திரை 163,235
நெஞ்சுக்குழாய் 91
நோயாளி ஆகாரம் 469
,, இருப்பிடம் 457
,, உடைகள் 457
,, காப்பு 456,493
,, படுக்கை 457
,, வைத்தியம் 466
நோய் காரணங்கள் 143
பசு 360
,, பால் 359,366
,, சோதனை 363
படிப்பு 47
படுக்கை அறை 147
,, துணிகள் 229
பல் 87
,, பொடி 171
,, தேய்த்தல் 168
பள்ளிக்கூடங்கள் 248
பனிக்குடம் 264
பஷிஷ்டை 12, 255
,, விதிகள் 262
,, வியாதிகள் 259
பாங்கிரியஸ் 96
பால் பெட்டி 375
பாவாடை 226
பாவுள் 147
பானம் 189,220
பாம்புக்கடி 435

	பக்கம்.
பால்காரி	358
பித்தர்சயம்	94
பித்தநீர்	95
பிரசவம்	15,291
,, அடையாளங்கள்	292
,, நோய்கள்	294
,, காய்ச்சல்	314
,, பிராந்தி	19
,, வலி	292
பிருக்கம்	97
பிளேக்	539
புகையிலை	238
,, சுருட்டு	238
,, பொடி	238
புறை ஏறுதல்	90
புஷ்பவதியர்குத்தல்	255
பெரியம்மை	528
மகம்மாரி	539
மண்ணீரல்	95
மல் நிவர்த்தி	165
மலேக் காய்ச்சல்	542
மவில்	82
மாம்ச நாடா	82
மாம்சம்	82
மாந்தம்	486
மினிம் கிளாஸ்	387
முருந்துகள்	81
முழிகள்	80
முழிப்பெயர்வு	427
முறைக்காய்ச்சல்	542
மூச்சுமுட்டுதல்	446
மூத்திரக் குழாய்	97

	பக்கம்.
மூத்திரப்பை	97
மூர்ச்சையடைதல்	429
மூளை	133
மேக வியாதிகள்	554
ரவிக்கை	224
லகிரி வஸ்துக்கள்	203, 238
லிகமெண்ட்	81
லிவர்	94
வலி	137
வாசஸ்தலம்	144
,, பட்டணம்	144
,, கிராமவாசம்	145
வாய்	86
வியாதிகள்	2, 377,472
விவாகம்	243
விஷச்செடிகள்	434
விஷம்	447
,, அபீன்	449
,, அக்கினி திராவகம்	451
,, ஊமத்தை	452
,, எட்டிக்கொட்டை	450
,, கஞ்சா	454
,, கர்ப்பூரம்	454
,, ,, தைலம்	455
,, நிபாக்கினி	453
,, சேர்வாளம்	455
,, புகை இலை	454
,, பாஷாணம்	451
,, மண்ணெண்ணெய்	453
,, ஜாதிக்காய்	455
வீடுபெருக்குதல்	154
வெயர்வை	126

	பக்கம்.
வைத்தியர்கள்	462
வைத்தியம்	50
,, இங்கிலீஷ்—மற்றது	56
,, அவசிய சாமான்கள்	385
ஜலத்தில் மூழ்குதல்	439
ஸ்திரீகள்	27
ஸத்ஸங்கம்	238
ஸ்நாநம்	173
ஸ்தந்நியபானம்	346

17

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
REGISTERED
30 JAN 1912
MADRAS.

உ

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சகாயம்.

நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு.

—:o:—

அத்தியாயம் 1.

பீடிகை.

"நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு"—என்ற வாக்கானது வெகு நாளாக வழங்கி வருகின்ற வாக்கு. ஆனால் அவ்வாழ்வு யாருக்காவது கிடைத்திருக்கிறதா அல்லது கிடைக்கக்கூடியதாவென்று யோஜித்துப்பார்த்தால் அசாத்தியமென்றேதோன்றுகிறது. இருந்தாலும், நம்மவர் ஒவ்வொருவருடைய அநுபோகத்திலும், வியாதியே இல்லாமல் இருக்கமுடியாவிடினும், கூடியமட்டிலும் நம்முடைய முயற்சிகளினால் வியாதியைதடுக்கலாமென்பதும், மலைபோல் வரப்பட்டதை துளிபோல்செய்து கொள்ளலாமென்பதும், மலைபோல்வந்த வியாதிகளையும் கூட சௌக்கியம்செய்து கொள்ளக்கூடுமென்பதும், பூராவாக சொஸ்தம் செய்யமுடியா விடினும் வியாதியின் பலத்தை குறைத்து அதினால் ஏற்படக்கூடும் துன்பங்களையும் பெரும்பாலும் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளக்கூடுமென்பதும், தெரிந்த விஷயங்களாக இருக்கின்றன. இவ்வாறு வியாதியை தடுக்கவோ அல்லது அதின்பலத்தை குறைக்கவோவேண்டுமானால், வியாதிகள் ஏற்படும் காரணங்களும் வியாதிஸ்தர்களுக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகளும், நம்முடைய சரீரத்தின் வார்ப்பும் அதின் தொழில்களும், ஒருவாறு ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

சரீரத்திலுள்ள அங்கம் அல்லது அங்கங்கள் தத் தம் வேலையை சரியானபடி செய்யாததே வியாதி. சரீரத் திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் ஒவ்வொரு வேலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. அவைகள் தம் தம் வேலையை ஜாஸ் தியாகசெய்யவும்கூடாது குறைவாகச்செய்யவும் கூடாது. அப்படி ஏதாவது ஒரு அங்கமானது அதின் வேலையை சுறுக்கினாலும், அல்லது பெருக்கினாலும், அல்லது தன்நிலை யைவிட்டுப் பெயர்ந்தாலும் சரீரம் பூராவுக்குமே தந் நிலை மாறிவிடுகின்றது. சரீரத்திலுள்ள எல்லா அங்கங்களையும் ஒருசங்கிலிக்கோர்வை எனச் சொல்லலாம். அதாவது ஒவ்வொன்றும் மற்றொன்றோடு சம்மந்தப்பட்டே இருக் கின்றது. ஒரு அங்கத்திற்கு ஒருகுறைவு ஏற்பட்டால் அக்குறைவானது மற்ற அங்கங்களையும் பாதிக்கின்றது. உதாரணமாக ஒருவனுக்குகாலில் ஒரு காயம் ஏற்பட்டால் அக்காயத்தினால் காய்ச்சல், உடம்புவலி, தலைவலி முதலா னவைகள் ஏற்படுகின்றதல்லவா? காலில் ஏற்பட்ட காயத் திற்கு இவைகளெல்லாம் ஏற்படுவானேன்? காயம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சொஸ்தமாகவும், இக் காய்ச்சல் முதலானதுகள் குறைகின்றதல்லவா? இவை கள் குறைவானேன்? இவைகளினால் சரீரத்திலுள்ள எல் லா அங்கங்களும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டவைக ளென்றே தீர்மானமாகின்றதல்லவா? ஆகையினால் சரீர வார்ப்பும அங்கங்களுக்குண்டான சம்பந்தமும், அவை அவைகளின் தொழில்களும் நமக்குத் தெரியவேண்டியது அவசியம்.

மேலும், ஒருவனுடைய கையில் ஒருகத்தி விழுந்து கையைவெட்டி அக்காயத்தின் வழியாய் இரத்தம் சரீரத் தை விட்டு ஜாஸ்தியாக வெளியானால், மனிதன் மூர்ச்சை

யாய் விடுகிறான். அவன் அது காரணமாகவே மரண மடைந்து விடவும் கூடும். இதற்கு சாதாரணமாக ஈரத் துணியை புண்ணைச்சுற்றி கட்டுகிறோம். சிறுகாயங்களுக்கு இவ்வுபாயம் பிரயோஜனப்படும். ஆனால் பெருங் காயங் களுக்கு பிரயோஜனப் படமாட்டாது. இரத்தம் மேன் மேலும் வெளியாகாமல் அது வரப்பட்ட வழியைத் தடுத் தாலொழிய பிரயோஜனமில்லை. வைத்தியருக்குச் சொ ல்லி அனுப்பி, அவர் வருகிறதற்குள்ளாகவோ, அல்லது அவரிருக்குமிடத்திற்கு மனிதனைக்கொண்டுபோய்சேரு முன்பாகவோ அவன் மரித்துவிடக்கூடும். சரீரத்தில் இர த்தம் ஓடும் மாதிரியும், வழிகளும் தெரிந்திருந்தால் நாம் ஒவ்வொருவருமே உடனே இரத்தப் போக்கை நிறுத்தி மனிதனுக்கு சேதமில்லாமல்செய்யலாம். ஆனால் இவை கள் மட்டிலும் தெரிந்திருந்தால் போதாது. நாம் காயங் களின் மேல் போட்டு மூடும் துணி முதலான வஸ்துக் களால் புண்கள் கெட்டுப்போகாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது வெட்டுப்பட்ட காயங்களுக்கு ஆஸ்பத் திரி சமீபத்திலில்லாத கிராமாந்தரவாசிகளும், ஆஸ்பத் திரி முதலானவைகளிருந்தாலும் சில அறியாதவர்களும் என்ன செய்கிறார்கள்? சாணி, புகையிலைத்தூள், அழுக் குத்துணி, கரிப்பொடி, தெருப்புழுதி, சர்க்கரை, சீனி இஞ்சி, பச்சிலைகள் முதலானவைகளை புண்ணில் அமுக்கு கிறார்கள். இதனால் புண்கள் கெட்டுப்போய் ரண ஜென்னி முதலானது ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. தற்காலஐரோப்பியரண வயித்திய முறைபடிக்கு, ரண ஜன்னி என்பது ஏற்படவே கூடாதென்பதும், அப்படி ஏற்பட்டால், ஒன்று வைத் தியருடைய அஜாக்கிரதையினால் ஏற்படவேண்டும், அல்

லது வியாதிஸ்தனுடைய அஜாக்கிரதையினால் ஏற்பட வேண்டுமென்பதும் தீர்மானமான கொள்கைகளாக இருக்கின்றன. இக்கொள்கைகளையோ தப்பிதமென்று சொல்ல இடமில்லை. ஏனென்றால், இப்போது ஆஸ்பத்திரிகளில் எப்பேர்பட்ட காயங்களும் ஆரம்பமுதலே சுத்தமாயும் ஜாக்கிரதையாயும் வைத்தியம் செய்யப்பட சீ உண்டாகாமலே பெரும்பாலும் ஒரு வாரத்திற்குள் ஆறிவிடுகின்றன. ஆனால் மேற்கண்ட பிரயோகங்களினால் வைத்தியம் செய்யப்பட்ட காயங்களோ பெரும்பாலும் சீவைத்து ஜர்ஸ்தி கொடூரமாகி சொஸ்தமாக வெகுநாளாகின்றது. ரணஜென்னி முதலானது கூட சில சமயங்களில் ஏற்பட்டு நோயாளி மரித்து விட்டாலும் விடுகிறான். ஆனால் இப்பிரயோகங்கள் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு காயமும் இம்மாதிரியே ஆகிறதா? சிலசமயங்களில் சீக்கிரமாகவும் ஆறிவிடுகிறதே என்றால் அது மனிதனுடைய அறியாமைக்கிரங்கி சர்வதயவுள்ள ஈசுவரன் தான் சொஸ்தம் செய்கிறார் என்று நினைக்கவேண்டியதாய் இருக்கின்றதேயொழிய வேறுவிதம் நினைக்கமார்க்கமில்லை. இதின் உண்மையை ருசுப்படுத்தவேண்டியது அநாவசியமாயினும் சமீபத்தில் நடந்த ஒரு திருஷ்டாந்தத்தை எடுத்துச்சொல்லுவோம்.

ஒரு நாள் சாயங்காலம் ஒரு தாய் தன் குழந்தையை வீட்டிற்குள் விட்டுவிட்டு தான் சமையலுள்ளுக்குள் வேலையாயிருந்தாள். குழந்தை தானே வீட்டிற்கு வெளியே வந்து தெரு சாக்கடையில் தவறி விழுந்து உச்சிமண்டையில் ஆறு அங்குலமுள்ள ஒரு பெருங் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது. தாய் உடனே ஓடிவந்து குழந்தையை எடுத்து அலம்பி சீனியை எடுத்து புண்ணிற்குள் அமுக்கினாள். இதை பார்த்துக்கொண்டிருந்த அடுத்த வீட்டுபெண்பிள்ளை ஒரு

வள் உடனே ஓடிவந்து கரியை பொடித்து அமுக்கும்படி யாக சொல்லவும் அதையும் செய்தாள். மற்றொருவள் வந்து இஞ்சியை நசுக்கி புண்ணின் மேல் வைத்து கட்டு என்று சொல்லவும் அதையும் செய்தாள் இவைகளெல் லாம் செய்து 2-மணி நேரத்திற்கு பிற்பாடு குழந்தையின் உடம்பு குளிர்ந்திருப்பதையும், புண்ணின்மேல் கட்டியிரு ந்த துணிபூராவும் இரத்தமாயிருப்பதையும் கண்டு பயந்து குழந்தையை ஒரு இங்கிலீஷ் வைத்தியரிடம் எடுத்துச் சென்றாள். அவர் அதை அலம்பி புண்ணின் நிஜஸ்திதி யை அறிந்து மருந்து போட்டு முடிய 2 மணிநேரம் சென் றது. மறுநாட்காலையில் புண்ணை மறுபடியும் திறந்து பார்க்கும் போது புண்ணில் சீவைத்திருந்தது. இதனால் குழந்தை க்கு பலத்த காய்ச்சல் முதலானவை ஏற்பட்டு புண் சௌக்கி யமாக மாதம் ஒன்று சென்றுவிட்டது. இது மட்டிலுமா! இக்குழந்தையின் தகப்பனே மிகவும் ஏழை. அன்றன்று வெளியிற்போய் சம்பாதித்து தன் காலக்ஷேபத்தை நடத் தவேண்டியவன். இக்குழந்தையின் சீக்கினால் தான் வெளி யில் வேலைக்குப்போகமுடியாமலும், தனக்கு அதிகமானப் பணச்செலவும் ஏற்பட்டு மிகுந்தகஷ்டத்தையும் அடைந் தான். தாயானவள் இவ்விதம் கண்டகண்ட வஸ்துக் களை புண்ணின்மேல் போடாமல் ஒரு ஈரத்துணியினாலோ அல்லது வெறுங்கையினாலோ புண்ணை அமுக்கிக்கொண்டு குழந்தையை ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனே எடுத்துப் போ யிருந்தால் இக்குழந்தைக்கு இவ்வளவு பிராண அபாயமும் கஷ்டங்களும், இவ்வளவு ஏழையான தகப்பனுக்கு தாங்க முடியாத பொருள் நஷ்டமும் ஏற்பட்டிருக்கவேமாட்டாது என்பது திண்ணம். மேலும் சில சமயங்களில் ஏற்படுகிற படி, ஏழையான தகப்பன் தனபணம் தன்னை விட்டுப்போ

கிறதை நினைத்தாவது, அல்லது குழந்தையின்கஷ்டங்களை நினைத்தாவது, வருத்தப்பட்டு, இவ்வளவுகஷ்டங்களும் நமக்கு நம்முடைய மனைவியின் அஜாக்கிரதையினாலல்லவா ஏற்பட்டது என்று நினைத்து அவள்பேரில் கோபத்தை உண்டு பண்ணிக் கொண்டு, ஒருபாவமும் அறியாது சமையிலுள்ளுக்குள் வேலையாயிருந்த தாய்க்கு பொறுக்க முடியாத தண்டனைகளையும் அடிகளையும்கொடுத்துவிடுகிறான். இதற்குக்காரணம் என்ன? அந்தத்தாயா? இல்லை. சீனி, இஞ்சி, கரிப்பொடி முதலானவைகளைப் போடும்படி அவளுக்கு உபதேசித்தவர்களே காரணம்.

ரண ஜன்னிக்குக் காரணம் ஒரு சிறுபூச்சியென்று ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அந்தப் பூச்சி நம்முடைய கண்ணுக்கு தெரியமாட்டாது. பூதக்கண்ணாடியில்தான் தெரியும். அது முக்கியமாய் மண்ணில் கிடக்கிறது. சிரங்குகளில் உண்டாகும்சீழுக்குக் காரணம் அழுக்குத்துணிகளும். சுத்தமில்லாத வஸ்துக்களும் தான்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகின்ற வியாதிகளைப் பற்றி சற்றுக் கவனிப்போம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் ஏற்படுகிற வியாதிகள்:—ஜெலதோஷம்,மலச்சிக்கு, வயிற்றுபோக்கு,மாந்த வலிப்பு, காய்ச்சல், இவைகளே. அநேகமாய் சிறுகுழந்தைகளின் வியாதிக்குக் காரணம் ஆகாரக்குற்றமும் மலக்குற்றமுமே என்று சொல்லவேண்டும். இவ்விரண்டிலும் நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால், குழந்தைகள் அநேகமாய் சிக்கில்லாமலே வளரலாம். நாம் குழந்தைகள் விஷயத்தில் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறோமா ? இல்லை

யென்றே சொல்லவேண்டும். முதலில், குழந்தைகளுக்கு காலத்திற்குத் தகுந்த உடைகள் போடுவதில்லை. குழந்தைகளுக்கு ஆறுமாதமானதும் அநேகவீடுகளில் சாதமும், பருப்பும் கரிகளும் ஊட்டுகிறார்கள். மிட்டாய்களை வாங்கிக்கொடுக்கிறார்கள், விசேஷதினங்கள். உத்சவங்கள் முதலானகாலங்களில், மழை, காற்று, உஷ்ணம், பனி இவைகள் ஒன்றையும் கவனியாமல் அசலூர்களுக்குக் குழந்தைகளை எடுத்துப்போகிறார்கள். அங்கங்கே கிடைக்கக்கூடிய பாலையோ, பழங்களையோ, மற்ற உணவுகளையோ வாங்கி ஊட்டுகிறார்கள். தாய்கள் தங்கள் சிசுக்களை விசேஷ தினங்களில் நதிகளிற்கொண்டு போய் ஸ்நானம் செய்து வைக்கிறதை அநேகம்பேர் பார்த்திருக்கலாம். அற்பிசி மாதமாகிய துலாமாதத்தில் ஸ்திரீகள் தங்கள் குழந்தைகளை எடுத்துக் கொண்டு நதிக்கரை மணலிலோ மண்டபங்களிலோ, அவைகளை மழைவாண்டையினாலோ, பனியினாலோ விறைக்க விட்டு விட்டு தாங்கள் ஸ்நானம் செய்து புண்ணியம் சம்பாதிக்கிறதை அநேகம் பேர் பார்த்திருக்கலாம். தனுர்மாசத்திருவாதிரை, வைகுண்ட ஏகாதசி, மகரசங்கராந்தி ஆகிய இத்தினங்களில் தங்கள் சிசுக்களைகூட அநேகர் நதியில் ஸ்நானம் செய்து வைக்கிறார்கள். சென்ற மகாமகத்திற்கு கும்பகோணத்திற்குப் போயிருந்தவர்கள் அநேகபரிதாப மானகாட்சிகளை அங்குகண்டிருக்கக்கூடும். தாய் தகப்பன்மார் தங்கள் குழந்தைகளை பெருங்கூட்டங்களில் கொண்டுபோய் அவைகள் கூட்டத்தினால் நெருக்கப்பட்டு சுவாசம் விடக்கூட முடியாமல், அவ்வளவுபரிதாபமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்க அநேகம் பேர் பார்த்திருக்கலாம். அப்பெருங் கூட்டத்தில் எவ்வளவோ பெரிய ஆட்கள் மூர்ச்சை யடைந்தார்களென்றால் இச்சிறு பாலர்

களின் கதி சொல்லவேண்டுமா? ஐயோ பாவம்! இக்குழந்தைகளுக்கு வியாதிக்குக்காரணம் வேறு வேண்டுமா? இக்குழந்தைகளுக்குப் பேசவோ அல்லது அடையாளங்கள் காட்டவோ தெரிந்திருக்குமானால், அவைகள் தங்கள் தாய் தகப்பன்மாரை தங்களை இவ்வளவு கஷ்டப்படுத்தாமலிருக்கும்படி வேண்டிக்கொள்ளும்.

நம்முடைய ஹிந்து மதக்கொள்கைப்படிக்கு நமக்கு ஜென்மத்திற்கு காரணம் நம்முடைய பூர்வஜென்ம கர்மங்கள்; நமக்கு குடும்ப விசாரணைகளும், குழந்தைகளும் நம்முடைய பூர்வஜென்ம கர்மபலன்களினாலே உண்டாகின்றன; கர்மபலன்களை பூராவும் அனுபவித்து முடியும் வரை அவைகள் நம்மை விடமாட்டாது; நாம் அவைகளை சரிவர நடத்தாவிட்டாலும், அவைகளை நடத்துவதில் அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும், கர்மங்கள் பாக்கியாக இருந்துகொண்டும், மேன்மேல் அதிகரித்துக் கொண்டுமிருக்குமே ஒழிய குறையமாட்டாது; நாம் என்ன செய்தாலும் கர்மம் ஒழிந்தாலொழிய சம்சார பந்தமானது நம்மை விடமாட்டாது. பின் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும்; இப்படி கர்மங்கள் பின்தொடர்ந்தால் பந்தமற்ற முக்தியானது நமக்குக் கிடைக்கமாட்டாது; நமக்கு முக்தி கிடைக்க வேண்டுமானால் கர்மபந்தங்களை சரிவர நடத்திமுடித்தே தீரவேண்டும்; வீட்டுக்காரியங்களிலும் குழந்தை குடும்பம் இவைகள் விஷயங்களிலும் நாம் அஜாக்கிரதையாக இருந்து கொர்ண்டு, எவ்வளவு பூஜை செய்தாலும் எத்தனை கோவில்களுக்குப் போனாலும், எத்தனை நதிகளில் ஸ்நாநம் செய்தாலும், எவ்வளவு விரதங்கள் எடுத்து முடித்தாலும் இவைகளெல்லாம் நம்முடைய கர்மங்களை குறைக்கமாட்டாது; ஆகையினால் ஒவ்வொருவரும் அவ

ரவருக்கு ஏற்பட்ட தொழில்களை சரிவர நடத்துவது தான் அவரவர் செய்யக்கூடிய விசேஷ பூஜை. அவைகள் தான் புண்ணியஸ்தலங்களும் தீர்த்தங்களும், தெய்வம் கூட இவைகளே தான், என்று இவைகளை உண்மையாய் மேற்கண்டபடி குழந்தைகளை நடத்துவோர் அறிவார்களே யாகில் தாங்கள் இவ்விதம் குழந்தைகள் விஷயத்தில் அஜாக்கிரதையாக இருக்கவே மாட்டார்கள்.

இக்கொடுமைகள் மட்டிலுமா! பாலைக்கூட ஜீரணம் செய்ய் சக்தி இல்லாத குழந்தைகளுக்கு தேங்காய், பழம், மிட்டாய்கள், கடலை, வேர்க்கடலை, கடினமான ஆகாரங்கள் முதலானவைகளைக் கொடுக்கப்பட்ட தாய்மார்கள் எத்தனை பேர்! குழந்தை அழும் வேளைகளிலெல்லாம் அது அழுகிற காரணத்தை அறியத்தெரியாமல் ஆகாரத்திற்குத்தான் அழுகிறதென்று நினைத்து பாலையும் மற்ற ஆகாரங்களை யும் அதின் வாயில் கொண்டு அடைக்கும் தாய்கள் எத்தனைபேர்! தங்கள் வீட்டு அலுவலினால் சீக்காய் இருக்கும் குழந்தைகளைக்கூட வெறுந்தரையிலும், மலம்ஜெலம் இவைகளிலும் கிடக்கவிட்டுவிட்டு அவைகள் அழுகிறதைக் கூட கவனியாமலிருக்கும் தாய்கள் எத்தனைபேர்! அஜீர்ணத்தினால் வயிறிளகிப்போக அஜீர்ணத்தை வெளியாக்க வேணுமென்பது தெரியாமல், மலத்தைக் கட்டுகிற வஸ்துக்களாகிய ஜாதிக்காய் அபீன் முதலான லகிரிவஸ்துக்களை அளவு தெரியாமல் கொடுத்து, குழந்தையைத்தொட்டிலிட்டு 2 மணி நேரத்திற்கெல்லாம் தொட்டிலில் குழந்தைக்குப்பதிலாக பிணம் கிடக்கப்பார்த்து வயிறிடிந்து போன தாய்கள் எத்தனைபேர்! குழந்தைகள் வியாதியாய் இருக்கும்போது அயலார் சொற்களைக் கேட்டு கண்ட கண்ட மருந்துகளைக் கொடுத்து வியாதியை அதிகரித்து

பிற்பாடு பரிதபிக்கும் தாய்கள் எத்தனைபேர்! பாலடை வைத்து குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டத் தெரியாமலும், அவைகளுக்குவேண்டிய ஆகாரங்களை தயார்செய்யத் தெரியாமலும், கெட்டியான செவ்வரிசி முதலான கூழ்களை எடுத்து, குழந்தைகளைக் காலுக்கடியில் அமுக்கிக் கொண்டு, மூக்கையும் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு, பாலடையினால் குழந்தைகளின் வாயில் திணிக்க, அவைகள் அவ்வளவு கெட்டிக்கூழைவிழுங்கமுடியாமல் அவஸ்தைப்பட்டு அழ, அந்த அழுகையை கூழ் குடிக்க தொந்தரவு செய்கிற அழுகையாக நினைத்து, மேன் மேலும் கூழை அமுக்கினால் குழந்தை அதை விழுங்கித்தான் தீரவேணுமென்று எண்ணங்கொண்டு, மேன்மேலும் கூழை குழந்தை வாயிலடைக்க, அது புரையேற, உடனே குழந்தை மரித்துப்போக, தன் வாயிலும் மண்டையிலும் வயிற்றிலும் அடித்துக்கொண்டும் அலறிக்கொண்டும் வெளியில் ஓடிவரும் தாய்கள் எத்தனை பேர்! ஆமணக்கு எண்ணெயையும் வெந்நீரையும் கலந்து பாலடை புகலடையாக ஊட்டும்போது பிரையேறி குழந்தைகள் மரிக்கப்பார்த்த தாய்கள் எத்தனை! ஒரு குழந்தை வீட்டில், ஒட்டுவாரொட்டிவியாதிகளாகிய பெரியம்மை, சக்குவாய், இருமல், கண்வலி முதலான வியாதிகளினால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் போது, இக்குழந்தையைச் சொஸ்தம் செய்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு மற்ற குழந்தைகளுக்கும் இவ்வியாதிகள் வராமல் தடுப்பதும் அவசியம் என்பதை அறியாமல், எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒன்றுபோல் சேர்ந்திருக்கவிட்டு, இதனால் மற்ற குழந்தைகளையும் இவ்வியாதிகள் பாதிக்க, இவ்விதம் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளெல்லாம் அவஸ்தைப்பட, இந்த அவஸ்தை

யை பொறுக்க முடியாமல், தன்னையும் நொந்துகொண்டு தானல்லவா இவ்வளவு அவஸ்தைக்கும் காரணம் என்பதையும், தான் ஜாக்கிரதையாக இருந்திருந்தால் எல்லாக் குழந்தைகளும் இவ்விதம் அவஸ்தைப்படமாட்டா தென்பதையும் உணராமல் ஈசுவரனையும் நிந்தித்து, ஈசுவர கர்மங்களையும் நிறுத்தி ஈசுவரன் நாமத்தை எடுக்கப்பட்டவர்களைக்கூட பழிக்கும் முட்டாள்கள் எத்தனை! குழந்தைகள் துணித்தூளிகளில் தூங்கி விழிக்கும்போது தலையைக் கீழே தொங்கவிட்டுக்கொண்டிருக்க, துணியைத் தொட்டால் ஆசாரக்குறைவு உண்டாவதை நினைத்து, வெளியிலோ அல்லது அடுத்த வீட்டுக்கோ குழந்தைகளைத் தங்களிடம் எடுத்துக்கொடுக்க ஆள் சம்பாதிக்கப்போகும் தாய்கள் எத்தனை! குழந்தைகள் பக்கத்தில் விளக்குகளை வைத்து விட்டுப்போக, அவைகள் அவைகளைப்பிடித்திழுத்து, மேலேபோட்டுக்கொண்டு துணிகளில் தீப்பற்றி வெந்துபோகும் குழந்தைகள் எத்தனை! தீயை அணைக்கத்தெரியாது பரிதபிக்கும் தாய்கள் எத்தனை! தங்களிடம்பால் இல்லாமற்போனாலும், அல்லது இருந்தாலும், குழந்தையை அதிக புஷ்டியாக்க எண்ணங்கொண்டு பால்பெட்டிமுதலான வஸ்துக்களை, அவைகளின் குணாகுணங்களைத் தெரிந்த வயித்தியர்களிடம் கேட்டுச் செய்யாமல் பேபர்களில் எழுதியிருக்கிறதை நம்பி, வாங்கிக்கொடுத்துபிற்பாடுமோசம்போகும் தாய்தந்தைகள் எத்தனை! குழந்தைகளை அதிகச்செல்வமாக நினைத்து, அவைகளை நடக்க ஓட விளையாடச் சம்மதியாமல் இடுப்பிலேயே எடுத்துவளர்த்து, அவைகளை ஆகாரங்களைத்தாங்களே பிசைந்து எடுத்து சாப்பிட அப்பியசிக்காமல், அவைகளுக்கு 7 அல்லது 8 வயது வரை ஆகாரங்களைப் பிசைந்து வாயில் ஊட்டி வளர்க்க, இவ்

வளாவுவயதாகியும் அவைகளுக்கு ஆகாரம் செய்யத்தெரியா மற்போய், உடம்புமெலிந்து, அற்பகாரணங்களினுற் கூட வியாதி பீடிக்கும் போது "மகா பாவி என்கரிக்கைவாசி. நான் தேச்ச எண்ணையும் ஊத்தின நெய்யும் ஊட்டின சாதமும் இப்படி தேஞ்சு போறது; அடுத்தாத்து குழந்தைகள் எல்லாம் நன்னு யிருக்கலேயோ; இது மாத்திரமா இப்படி போக வேணும்" என்று அடுத்த வீட்டுக்காரி குழந்தைகளின் மேல் அசூயையும் கொண்டு தன் விதியையும் நொந்து கொள்ளும் தாய்கள் எத்தனை! குழந்தைகள் கேழ்க்கிறதை யெல்லாம் அவைகளுக்கு நல்லதா கெட்டதா என்று யோசிக்காமல், வாங்கிக் கொடுத்து குழந்தைகள் சீக்காகி அவைகளோடு கஷ்டப்படும் தாய் தகப்பன்மார் எத்தனை!

இவ்விதம் இப்பொழுது நடந்து கொண்டிருப்பதை யெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லவேணுமானுல் எத்தனை புஸ்தகங்கள் எழுதினுலும் காணமாட்டாது. இப்படி யெல்லாம் செய்வதினுல் ஏற்படும் பலன்கள் தெரிந்திருந்தால் தாய்கள் இவ்விதம் குழந்தைகள் விஷயத்தில் அஜாக்கிரதையாக இருப்பார்களா? இருக்கவே மாட்டார்கள். ஆகையினுல் ஸ்திரீகள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவேண்டி தங்களுக்கு என்னென்ன தெரியவேண்டுமோ அவைகளைப் படித்து அறியவோ, அப்யசித்து அறியவோ வேண்டியது அவசியமல்லவா? நம்முடைய குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு முக்குபகாரணம் நாமாகவே இருக்கிறேம்.

நம்முடைய ஹிந்து ஸ்திரீகளில் அநேகம் பேர், தங்கள் பஹிஷ்டை காலங்களில் வயிற்று வலியினுலோ, அல்லது அழுக்கு ஜாஸ்தியாய் வெளியாவதினுலோ, அல்லது

சரியாக வெளியாகாததினாலோகஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு உண்டான வெட்கத்தினால் பெரும்பாலும் அவர்கள் தங்கள் வியாதியை வெளியிடுகிறதில்லை. தங்களால் சகிக்கமுடியாமற்போனால்தான் வயித்தியம் செய்து கொள்ள முயலுகிறார்கள். அப்படி வயித்தியம் செய்து கொள்ளப்பட்டவர்களை வியாதியின் காலத்தைப்பற்றி கேட்டால் சுமார் 8 வருஷமாச்சு, 10 வருஷமாச்சு என்று நீடித்த வருஷக்கணக்குள் தான் சொல்லுகிறார்களே ஒழிய, மாதக்கணக்கு, நாள் கணக்குசொல்லப்பட்டவர்கள் கிடையவே கிடையாதென்று சொல்லலாம். இவ்வியாதிகளினால் ஸ்திரீகள்மிகுந்தபலஹீனத்தை அடைவதுடன், பலவியாதிகள்ஏற்பட்டுசந்ததிகள் இல்லாமலும் போய், ஆயுசுக்கும் பங்கம் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. வியாதி முற்றிவிடுகிறதினால் வைத்தியமும் இலேசாக முடிகிறதில்லை. இதற்குக்காரணம் என்னவென்று யோஜிப்போம். பிராமணஸ்திரீகளைத் தவிர மற்ற ஜாதியார் இவ்விதம் ஜாஸ்தியான துன்பமடைகிறதில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமாக இருக்கும்போது பிராமணர்களுக்கு உண்டான அவ்வளவு கட்டுப்பாடுகளும் நிபந்தனைகளும் அவர்களுக்குக் கிடையாது. பிராமணஸ்திரீகளுக்கோவென்றால்; இவர்களுக்குக் காலங்களில் ஆகாரங் கிடையாது; வீட்டில் எல்லாரும் சாப்பிட்ட பிறகு மிஞ்சுகிறதுதான் இவர்களின் ஆகாரம்; அல்லது ஒரு வேளை தனிமையாய் சமையல் செய்து இதைத்தான் 3 வேளை ஆகாரத்திற்கும் வைத்துக் கொள்ளவேணும். காலத்திற்குத் தகுந்தபடி சரியான உடை கிடையாது; இருக்கச்சரியான இடம் கிடையாது. படுக்கப்படுக்கை கிடையாது. போர்க்கப்போர்வைகிடையாது. வீட்டிற்குள்

ளிருக்கும் காலத்தில், கட்டில், மெத்தை அநேக தலைகணி கள் போர்வை இவைகளுடன் சுகமாக இராக்காலத்தைக் கழிக்கும் ஸ்திரீகள் இந்த மூன்று தினங்களிலும் வீட் டின் வெளிப்பக்கங்களின் ஒன்றில் வெறும் தரையிலோ, சாக்கு, பழம் புடவை இவைகளிலோ, படுத்து காலத்தைத் கழிக்க வேண்டியதாக இருக்கின்றது. நாலாம் நாள் அல்லது ஸ்நாந தினத்தில் அதிகாலையில், மழையானாலும் சரி, காற்றானாலும் சரி, பனியானாலும் சரி, இடியானாலும் சரி, நதிகளிலோ, வாய்க்கால்களிலோ, குளங்களிலோ தான் போய் குளிக்கவேணும். குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தவிர வெ ன்னீரில் ஸ்நானம் செய்தால் ஆசாரக் குறைவு என்ற கொ ள்கை. மேலும் வீட்டில் ஒருஅதிக ஆசாரம் பார்க்கப்பட்ட் விருத்தாப்பிய ஸ்திரீ இருந்துவிட்டால், இந்தபஹிஷ்டை ஸ்திரீகளின் பாடு மகா மோசம். இரக்கம் என்பதே அந்த ஸ்திரீகளுக்குக் காட்டமுடியாது. வீட்டிற்கு வெளியில் தான் இருக்கவேணும்! குளிருகிறதென்று ஸ்திரீகள் வாயைத் திறந்து சொன்னால், அதற்குவரும் கொடும் பதில் மொழி கள் இவர்களுக்குத் தான் தெரியும். இக்கொடும்வார்த்தை யை மறுபடியும் உச்சிரிக்க தைரியம் உண்டாக மாட்டா து. அநேக வீடுகளில் இப்படி வயிற்று வலியினால் அவ ஸ்தைப்படும் ஸ்திரீகளுக்கு, வயிற்றில் தாங்களே வலி தீர ஒத்திக்கொள்ள வென்னீர் போட்டு கொடுக்கிறது கூட கிடையாது. ஏனென்றால், வீட்டிலுள்ள தண்ணீரும் பாத்திரமும், அடுப்பும் தீட்டுப்பட்டுப்போய் விடுமாம்! ஐயோ! என்ன கொடுமை! இக்கொடுமைகளாலும், குளிர்ச்சியினாலும் இவ்வியாதிகள் உண்டாகின்றதென் பதற்கோ சந்தேகம் கிடையாது. தடுக்கக்கூடிய இவ் வியாதிகளை சம்பாதிப்பது நம்முடைய ஸ்திரீகளின் அறி யாத்தன மல்லவா?

ஆனுல் பஹிஷ்டை ஸ்திரீகள் இந்நிலையைத்தவிர மற்றநிலைகளிலிருப்பது நம்முடைய ஹிந்துமத தர்மமல்லவே என்று சொல்லலாம். நம்முடையஹிந்துமத தர்மங்கள் நம்முடைய ஸ்திரீகளை இவ்விதம் நடத்தி அவர்களை பலபல வியாதிகளுக்குள்ளாக்கச்சொல்லவே இல்லையென்பது சத்தியம். சரீரசுகம் முக்கியமென்றும், நோயைத்தடுப்பது அவசியமென்றும், ஸ்திரீகளுக்குக் காட்டும் கொடுமைகள் மகாபாவங்களென்றும் சொல்லுகிறதே தவிர வேறில்லை. நம்முடைய ஹிந்து மதக்கொள்கைக்குக் குறைவுண்டாகாமல் வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்யக்கூடாதா? தனிமையாக ஒரு புடவை, ஜெமக்காளம், போர்வை இவைகளை துவைத்து உலர்த்திக்கட்டி வைத்திருந்து இந்த காலங்களில் உபயோகத்திற்காக வைத்திருக்கக் கூடாதா? அவர்களுக்கு சரியானபடி காலங்களில் தகுந்த ஆகாரம் கொடுக்கக் கூடாதா? குளிர்ந்த வேளைகளில் குளிருக்கு அடக்கமான இடங்களில் அவர்களை இருக்கச் சொல்ல முடியாதா? நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு, இந்த பஹிஷ்டை காலமானது, தேகம் துர்பலமா யிருக்கக் கூடியகாலம்; இதில் நாம் அஜாக்கிரதையா யிருந்தால் தீராத வியாதிகள் விளைந்து விடலாம்; ஜாக்கிரதையினுல் அநேக வியாதிகளை நாம் தடுக்கலாம், என்ற இவைகள் தெரிந்திருந்தால் இவர்கள் இப்போது நடக்கப்பட்ட மாதிரி நடக்கவேமாட்டார்கள்.

இவைகள் மட்டினுமா! வேதனைகளிலெல்லாம் கொடும் வேதனை பிரசவவேதனை யென்று சொல்லுவார்கள். ஆனுல் இதிலும் கொடும் வேதனை ஒன்றுண்டு. அதாவது பிரசவ வேதனையிலிருக்கும் ஸ்திரீயை அவள் பக்கத்திலுள்ளோர் உட்படுத்திம் வேதனைகளே. சில கிராமங்

களில் இக்காலத்திலும் கூட பிரசவங்கள் எவ்விதம் பார்க்கப்படுகிறதென்று கவனிப்போம்.

அநேகமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பிரஸவ அறையென்று ஒரு சிறு அறை தனிமையாயிருக்கின்றது. அது வீட்டின் காற்று போகக்கூடாத ஒரு பக்கத்திலிருக்கும். இவ்வறைக்குள் பிரஸவிக்கப்போகிற ஸ்திரீயைக்கொண்டு விட்டு, கூட 7-அல்லது 8-பேர் உட்கார்ந்து கொள்ளுவார்கள். இவ்வறைக்குள்ளது ஒரே வாசல். வேறு ஜென்னல் முதலானவைகள் அநேகமாயிருக்கமாட்டாது. இவ்வாசலின் கதவையும் அநேகமாய் அடைத்து விடுவார்கள். இவ்வறைக்கு வெளியில் 20–அல்லது 30–பேர் நின்று கொண்டோ உட்கார்ந்து கொண்டோ நடக்கப் போகிறதை ஆவலுடன் எதிர் பார்த்துக்கொண்டும், அறைக்குள் காற்றுப்போகாதபடி தடுத்துக்கொண்டுமிருப்பார்கள். இந்த காலத்தில் மண்ணெண்ணை மிகவும் பிரகாசமுள்ளதென்பதையும், விலை சகாயமுள்ளதென்பதையும் சகலரும் அறிந்திருக்கிறார்களல்லவா ? ஆகையினால், ஒன்று இரண்டு தகர விளக்கை வாங்கி அது நிறைய இந்த எண்ணையை நிறப்பி, கெட்டியாக ஒரு திரியைக் கோர்த்து, அருமையான விளக்கேற்றி வைத்திருப்பார்கள். அவ்வறைக்குள் வெளியிலிருந்து வெளிச்சம்காற்று ஒன்றும் போகாதபடி, அதற்குள்ளுள்ள பூட்டுவாய் ஒட்டுக்கை, சுவர்முதலானஇடங்களிற் கூட உள்ள, ஊசி நுழயக்கூடிய ஒவ்வொரு சிறு துவாரத்தையும் கூட வைக்கோல், பஞ்சு, கிழிந்த துணி, களிமண், சாணி முதலானவைகளால் கெட்டியாய் அடைத்திருப்பார்கள். அந்த அறையைப் பார்த்தால் ஒரு இருட்டறையாகவே இருக்கும்.

பிரசவம் பார்க்க டாக்டரோ வென்றால், அக்கம்பக்கங்களிலுள்ள வயது சென்ற ஸ்திரீகளும் அம்பட்டச்சிகளும், குழந்தை வெளியாகும்போதே நஞ்சும் கூட வெளியாகவேணும், குழந்தையும் நஞ்சும் பிரிந்து வந்தால் நஞ்சானது நெஞ்சிற்குள் ஏறிவிடு மென்பது இந்த டாக்டர்களின் கொள்கை. ஆகையால், அதுவும் கூட வராவிட்டால் வயித்தியம் பலமாய்நடக்கும். இப்படி நஞ்சைவெளியாக்க வயித்தியம் எது என்றாலோ, புண்ணுக்குப்பொடியை வாயில் அடைக்கிறது, தலைசவிரியை வாயில் அடைக்கிறது, தலைமயிரை வாயில் அடைக்கிறது, ஒன்று இரண்டு பேர்சேர்ந்து நஞ்சை உடனே வெளியாக்குவதற்காக வயிற்றிற்குள்ளிருக்கப்பட்டவைக ளெல்லாம் வெளியாகும்படியாக அவ்வளவு கடினமாய் அடி வயிற்றையும் மேல் வயிற்றையும் போட்டுக்கசக்குகிறது, பக்கத்திலிருக்கப்பட்டவர்களில் ஒருவர் தங்கள் கைகளில் ஒன்றை அந்த ஸ்திரீயின் வாயிற்குள் தொண்டைக்குழிவரைக் கொண்டுபோய் அமுக்கி, அவளுக்குவாந்தியை உண்டுபண்ணத்தொண்டையை கூச்சம் காட்டுகிறது. இவ்வளவும் நடந்து ஆயுசு கெட்டியினால் அந்த ஸ்திரீ உயிரோடிருந்து விட்டாலோ அவளுக்குக் கொடுக்கிற படுக்கை, கிழிந்துபோன பழம் பாய் அல்லது சாக்கு; வருஷக்கணக்குகளாக பிரசவத்திற்கென்று சேர்த்துக் கட்டிவைத்திருக்கும் கந்தத் துணிகள், வஸ்திரமும், போர்வையும், படுக்கைவிரிப்புகளும்; மருந்துகளோவென்றால் சுக்கு, திப்பிலி, ஓமம், நரக்கு மூலம், அக்கராக்காரம், சித்தரத்தை, அதிமதுரம் அதிவிடயம், ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, இவைகளைச் சேர்த்து அறைத்து, ஜலத்தில் கலக்கி, காய்ச்சி, கெட்டியாகக்குறுக்கி, பனவெல்லம், நெய், நல்லெண்ணெ

வெள்ளைப்பூண்டு முதலானதுகளைச்சேர்த்து,இம்மருந்தில் ஒரு சாதாரணமாங்காய்ப்பருமன் தினம் 2 வேளை. ஆகாரமோ, பால், கஞ்சிகள் கூடாது; மிளகு,சீரகம்,கருகப்பிலை முதலானதை ஜாஸ்தியாகச் சேர்த்து புளி சேராத கரியும் குழைந்த அன்னமும் ; தாகத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுண்ஸ் சுக்குக்கிஷாயம்; இவையெல்லாம்தவிர ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு இண்டை விடாது மென்று கொண்டேயிருக்க 10 அல்லது 15 பலம் வெற்றிலை.

ஐயோ பரிதாபம்!

ஜென்மமோ—ஸ்திரீ ஜென்மம் !

வேதனையோ—பிரசவவேதனை !

இருக்குமிடமோ—ஒரு இருட்டறை

வாசனையோ—மண்ணெண்ணைப்புகை.

மருந்தோ:—"சனிபகவான் நிறமுள்ள உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை தீப்பற்றினது போல் காந்தலைக்கொடுக்கக் கூடிய மாங்காய்ப் பருமனுள்ள ஒருலேகியும்.

ஆகாரமோ:—குழைந்த அன்னமும், மேலே சொல்லிய நிறமும் குணமுமுள்ள ஒருகரியும்.

காற்றோ:—வேற்கிறது அல்லது காந்துகிறதென்றால் அதற்கு பதிலாக "ஏது நன்னாருக்கு. பிள்ளை பெத்தவள் இப்படி எல்லாம் தான் சொல்லுவளோ,கதன்வயெல்லாம் திறப்பாளா, அதிசயமாயிருக்கு. காந்தினாக்க விசிரி எடுத்து வீசிக்கோ" என்று கடுமையாய் வரும் வார்த்தைகளால் ஏற்படும்காற்றே.(ஆனால் அவளுக்கு சகாயமாக அறைக்குள்ளிருக்கும் பெரியம்மாளைப் பார்த்து "ஏது இப்படி சொல்லறாய்; நீ போய் கொஞ்சம் வீசு" என்று சொன்னாலோ "ஏது, என்

னைசாகச் சொல்றய்யா, அங்கே காத்தே இல்லே. மூச்சுமுட்டறது; நான் வீசவாண்டாம். அவளே வீசிப்பள்" என்று மிருந்த கோபத்துடன் பதில் வரும்.)

தாகத்திற்கோ.—ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுண்ஸ் சுக்குக் கஷாயம்.

படுக்கவோ.—கிழிந்துபோன பழம்பாய், கந்தத்துணிகள் அல்லது சாக்கு.

உடுக்கப்போர்க்கவோ—கந்தத்துணி

இவைகளை வாசிக்கும் நண்பர்களே! இவைகளைச் சற்றே கவனியுங்கள். இவைகளெல்லாம் உண்டுபண்ணின வைகளல்ல. நாகரீகமுள்ள இக்காலத்திலும்கூட சில கிராமங்களிற்போய்ப் பார்த்தால் உண்மைதெரியும். சிலபெரிய பட்டணங்களில் இக்கொடூரம் இவ்வளவு ஜாஸ்தியாக இல்லை. சிறு கிராமங்களைவிட்டு இன்னம் போகவுமில்லை. இக்கொடூரங்களுக்குப் பயந்தே ஈசுவரன் அநேகமாய் பிரசவங்களை சுகப்பிரசவமாய் முடித்து விடுகிறாரென்றும், இவர் இப்படி ஸ்திரீகளுக்கு உபகாரம் செய்யாவிட்டால் வெகு சீக்கிரத்தில் உலகத்தில் ஸ்திரீகள் மிகவும் குறைந்து கடைசியாய் ஸ்திரீ என்ற பதத்தையே மறக்கவேண்டியதாய் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாமென்றும் நினைக்கவேண்டியதாயிருக்கின்றது.

தற்காலத்தில் வேறொரு கெட்ட வழக்கமானது மிகவும்சாதாரணமாய் எல்லாவீடுகளிலும் நடந்துவருகின்றது. அதாவது பிருந்திப்புட்டி வழக்கம். ஒரு ஸ்திரீ பிரசவித்திருக்கும் ஒரு வீட்டிற்போய், "குழந்தை பிரசவிச்சாளா? என்ன குழந்தை பிறந்தது?" என்று வீட்டிலிருக்கும் ஒரு பெரிய மனுஷியைக் கேட்டால், "ஆமாம் பிரசவிச்

சாள்'' என்ற பதில்வரும்; என்ன வயித்தியம் என்று கேட்டால். "எல்லாம் இப்போநடக்கிற இங்கிலீஷ் வைத்தியம்தான். எங்கபெரியபிள்ளை வேறே வயித்தியம் ஒன்னும் செய்யவிட்டேங்கருன். அவபுக்காத்திலும் நாட்டு மருந்து கிடையாதாம். நாங்களெல்லாம் எங்ககாலத்திலே மாங்காய்ப் பருமன் மருந்தையும், சாப்பிட்டுண்டு உடம்பெல்லாம் தாங்கிண்டு கடந்தோம். அது எங்க தலையெழுத்து. இப்போ நாகரீகம் அதிகமாப் போச்சேல்லையோ, இந்தக் காலததுப் பெம்பிண்டாட்டிகள் அதெல்லாம் சாப்பிடுவாளா? அவா ஆம்பிடையான்மார் தாள் கொடுக்கச் சம்மதிப்பாளா? இந்த ஊரெல்லாம் இந்த வயித்தியம் தானே இப்போ நடக்கிறது'' என்று பதில் சொல்லுவாள். யார் மருந்து கொடுக்கிறார்களென்று கேட்டால் "யாரு மருந்தேது. ஷாப்பிலே குப்பிகுப்பியாய் விற்கிறுனே இல்லையோ.(வலது முன்னங்கையை நெட்டக்குத்தாக நிறுத்தி இடது கைவிரல்களை வலது முழுங்கையில் வைத்து அளவுகாட்டி)இவ்வளவு நீளமிருக்கும். விலை $2\frac{1}{2}$ ரூபாயோ $3\frac{1}{2}$ரூபாயோ சொல்லறு. அதிலே ஒருகுப்பியைவாங்கிவெச்சுக்கொண்டு, ஒருவிரல் அளவோ 2 விரல் அளவோ கொடுக்கிறது. அவாம்படையான் தான் அளந்து கொடுக்கிறுன்'' என்ற பதில் வரும். உடம்பு சுகமாயிருக்கா என்று கேட்டால் "சுகமோ - சுகக்கேடோ-அழுக்குத்தான் ரொம்பப்படரது. அது சனியன் அவள் சரீரவாசி,எங்ககுடும்பத்திலேயே இப்படிக்கிடையாது. ஆனு நன்னுசாப்பிடறு. நல்லபசியிருக்கு, நன்னுத் தூங்கறு, குழந்தை அழாது கூட தெரியலை'' என்றுபதில் சொல்லுவாள்.

இந்த அம்மாளைப் போன்றவர்கள் இப்படி அளவும் விலையும் காட்டிச் சொல்லும் குப்பி எது என்று கேட்க

வேண்டுமா? இது பிருந்திக் குப்பி. இப்படி வாங்கிக் கொடுக்கும் ஒவ்வொருவரும் இக்குப்பியை வாங்கு முன் ஒரு இங்கிலீஷ் வைத்தியரிடம் சென்று இதை வாங்கிக்கொடுக்கலாமா'' என்று கேட்டிருப்பார்களேயாகில், இது சும்மா அகப்பட்டாலும் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கவும்மாட்டார்கள். பெண்களுக்கு புது சரீரவாசி ஏற்பட்டு விட்டதென்ற வாக்கும் வந்திருக்கமாட்டாது. இக்குப்பியை விற்கும் வியாபாரியும் மிகுந்த நஷ்டத்தை அடைந்திருப்பான்.

ஒரு நாள் ஒரு பட்டணத்தில் உத்ஸவ காலத்தில், 55, 60-வயதுள்ள ஒரு பெரும் வைதீக பிராமணர் ரிஷபவாகன தெரிசனத்திற்காக அயல் கிராமத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்திருந்தார். அவர் தலையிலோ சிவபூஜைப் பெட்டி அடங்கிய ஒரு மடி சஞ்சியும், தலை கழுத்துகளில் ருத்திராக்ஷமாலைகளும் அணிந்திருந்தார். இவர் ஊரில் இவர் பெண்ணுக்கு பிரசவகாலம். இவர் ஊரைவிட்டுப்புறப்படும் போது, இவருடைய பெண்சாதி இவர் கையில் 4-ரூபாயைக்கொடுத்து வரும்போது ஒரு குப்பிமருந்து பெண் பிரசவத்திற்காக வாங்கி வாருங்களென்று சொல்லி யனுப்பியிருந்தாள். இவரோ சிவபூஜை செய்வதிலும் ரிஷபவாகன தெரிசனம் செய்வதிலும் ஞாபகமாயிருந்து விட்டார். மருந்து சங்கதி மறந்து போய் விட்டது. தெரிசனம் பண்ணிமுடிந்து ராத்திரி 9½ மணிக்கு மேல் ஊருக்குப் புறப்படும்போது, தன் சம்சாரம் மருந்து வாங்கி வரச் சொல்லி யனுப்பியது ஞாபகத்திற்கு வந்து, பக்கத்துத் திண்ணையில் உட்கார்ந்திருந்த அவ்வீட்டுக்காரரைப்பார்த்து மருந்து விஷயத்தைப் பற்றிச் சொல்லி தனக்கு ஒரு குப்பி வாங்கிக் கொடுக்கும்படியாய் வேண்டிக்கொண்டார்.

அவர் தன் வேலைக்காரனை அனுப்பி ஒரு குப்பி வாங்கி வரச்சொல்லி அதை இந்த வயது சென்ற பிராமணர் பக்கத்தில் வைத்ததும், பிராமணன் அக்குப்பியின் உருவத்தையும் அதின்மேல்க்கட்டி யிருக்கப்பட்டக் கம்பிகளையும் பார்த்து திடுக்கிட்டு ஓ!! "இது சாராயகுப்பி இல்லையோ!! இதாமருந்து!" என்று கேட்கவும் வாங்கிக்கொடுத்தவரும் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டிருந்த சில ஸ்திரீகளும் "இந்தக் குப்பி தான். எங்காத்திலே கூட இது தான் வாங்கிக் கொடுத்தது சும்மாக்கொண்டுபோங்கோ" என்று சொல்ல பிராமணன், மிகுந்த வருத்தமடைந்து "இந்த சனியனை பிராமணுள் வாங்கலாமோ! சிவ பூசைப் பெட்டி வெச்சுக் கொண்டிருக்கேனே ! இதையும் என்னமாய் கொண்டு போறது. பாவி இதை என்னை வாங்கிக்கொண்டு வரச் சொன்னளே!" என்று துக்கிக்க, வாங்கிக்கொடுத்தவர் தன் வீட்டிஉள்ள ஒரு புஷ்பக்குடலையை எடுத்து வந்து அதற்குள் சீசாவை வைத்து வெளியிற் தெரியாமல் மூடி, "இந்தா றும்கோ, இப்படிக்கொண்டுபோங்கோ,வெளியிலே தெரியமாட்டாது" என்று சொல்ல, பிராம்மணன் "இதை வெருங்குடலையாய்க் கொடுத்தாலும் பூஜைக்கு வில்வம் எடுத்து வெச்சுக்கலாமே. இதிலே சாராய குட்பியையா வெச்சுக்கொண்டு போகணம்" என்று மிகுந்த வருத்தத்தை அடைந்து, அதை எடுத்துப்போக மனம் வராமலும், கையினுற் தொடக்கூட மன மில்லாமலும், திகைத்து நின்று, கடைசியாக, என்னபண்ணுவார்? "கொண்டு போகாதபோனுல், வீட்டிற்குள்ப் போனதும், குப்பி எங்கே என்று கேட்பாள், சங்கதியை விவரமாய்ச் சொல்லி விட்டாலோ வேறே வினைவேண்டாம். இரண்டாம்பேருக்குத் தெரியாமல் சந்நியாசம் வாங்கிக் கொ

ண்டு ஓடிப்போக வேண்டியதைத் தவிர வேறு கெதி கிடையாது. மேலும் நம்மைத்தவிர வாங்கிக்கொடுக்க வேறே மனுஷாளும் கிடையாது. மறுபடியும் நாம் தான் அலையவேணும். ஊர்போனதுமே நம்மைத்திருப்பிடுவாள், தெய்வமே! இதுவும் ஒரு சாபமா! தலையிலோ சிவ பூசைப்பெட்டி; கழுத்திலோ ருத்திராக்ஷமாலை; வயசோ விருத்தாப்பியம், கையிலோ வில்வக்குடலைக்குப் பதிலாக சாறாயக்குடலை! நன்னாயிருக்கு. இதுவும் ஒருகர்மம்!" என்று சொல்லிக் கொண்டு குடலையைக்கையில் எடுத்துக் கொண்டு ஊருக்குப்புறப்பட்டுச் சென்றார்.

கவனியுங்கள்! இந்த வயது சென்ற பிராமணன், தான் சொப்பனத்திலும் கூட நினையாத சாமானை, ஜனங்களுடைய முட்டாள்த் தனத்திற்கு இயங்க வேண்டி இவ்வளவு மனோவியாகூலத்திற்கும் தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டார். இவர்கள் பிருந்தியால் வாங்கிக்கொடுக்கும் இந்த பிருந்தியோ கொடுக்கக்கூடாத மருந்து. பிரசவித்தவர்களுக்கு இம்மருந்து கொடுக்கவே கூடாது என்று ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ்வைத்தியரும் சொல்லுவாரென்பதற்கு சந்தேகமில்லை. இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களே, இம்மருந்தை பிரசவித்தவர்களுக்குக் கொடுக்கும்படியாய் அவசியம்ஏற்பட்டுவிட்டால் மிகுந்த ஜாக்கிறதையுடன் கொடுக்கிறார்கள். இப்படியிருக்க, இதின் தன்மைகளொன்றுமே தெரியாதவர்கள் இதை சாதாரணமாக வாங்கி உபயோகிப்பது எவ்வளவு முட்டாள்த்தனம்! ஜனங்களுக்கு சாதாரணமாய் ஆஸ்பத்திரிகளில் கொடுக்கப்பட்ட மருந்தெல்லாம் சாராயம் தான் என்ற ஒரு தப்பு எண்ணமானது இன்னமும் அநேக கிராமங்களில் குடி கொண்டிருக்கின்றது. இந்த எண்ணம் தான் இந்த பிராந்திக்குப்பியையும் வாங்கிக்

கொடுக்க ஆரம்பிவித்ததற்குக் காரணமாயிருக்கக்கூடு மெ ன்றுநினைக்கவேண்டிய தாயிருக்கின்றது. இக்கெட்ட வழக்கத்தினல் அநேக ஸ்திரீகளுக்கு பலவியாதிகள் உண்டாகி விடுகின்றன.

சரியானபடி யோஜித்துப்பார்த்தால் தேகவலுவுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு பிரசவம் சுகப்பிரசவமாயிருக்குமானல், மருந்துகொடுக்கவேண்டிய அவசியமே கிடையாது. முக்கியமாய் பிரசவவேதனையினல் சரீரம் மிகவும் க்ஷீணமாயிருக்குமாதலால், சப்தமில்லாததும் காற்றுப்போக்குள்ளதுமான ஒரு இடமும், சுகமான படுக்கையும், காலங்களில், இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரங்களும், அவர்கள் சரீரத்தை தினசரி சுத்திசெய்வதும், சுத்தமுள்ளதும் இலேசானதுமான உடைகளும், தான் அவசியம்; தேகம் துர்ப்பலமாயிருந்தாலும் சரி, அல்லது பிரசவத்தில் ஏதாவது கெடுதல்கள் இருந்திருந்தாலும் சரி. அப்போதுதான் வியாதியாக நினைத்து மருந்துகள் கொடுக்க வேணும். அதுவும் தகுந்த வயித்தியர்களைக்கொண்டே கொடுக்கச் சொல்லவேண்டும். அவர் சொல்படிக்கேட்டு நடந்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சரீரத்திற்கும், பசி, நித்திரை, மலஜெல நிவர்த்தி முதலானவைகள் இயல்புகளாக ஏற்பட்டிருக்கிறதுபோல், ஸ்திரீஜென்மத்திற்கு இந்த பிரசவமும் ஒரு இயல்பு. தினசரி பசிக்கிறதற்கும், மலஜெல நிவர்த்தியாகிறதற்கும் நாம் மருந்து சாப்பிடுகிறேமா? இல்லையே! இவைகளில் ஏதாவது ஒரு குறைவு அல்லது மிகுதி ஏற்பட்டாற் தானே வயித்தியத்திற்குச் செல்லுகிறேம். அப்படி யிருக்க, ஸ்திரீகளுக்கு உண்டான இவ்வியல்புக்கு மாத்திரம் நாம் ஏன் அனுவசியமாய் மருந்து கொடுக்கவே

ணும். ? கெர்ப்பமே ஆகாத ஸ்திரீயைக்கண்டால் மலடு வியாதி பிடித்தவளென்று சொல்லுகிறோமல்லவா? அப்போ மலடானாலும் வியாதி, பிரசவமானாலும் வியாதியா!? இவ்விரண்டையும் வியாதிகளாக நினைத்து மருந்துகொடுக்க வேணுமானால், பிரசவசம்மந்தப்பட்ட மட்டிலும் வியாதியில்லாத ஸ்திதிதான் எது?

சில பேர்கள் சொல்லுவதாவது, இம்மருந்துகளெல்லாம் வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றி, ஜென்னி உண்டாகாமலும், மற்ற வியாதிகள் உண்டாகாமலும் தடுத்து இடுப்புக்கும் வலுவைக்கொடுக்கிறதென்று சொல்லுகிறார்கள். இது சரியாகத்தோன்றவில்லை. ஏனென்றால் இவர்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளெல்லாம் மிகவும் காரமானவைகள். இவர்கள் கொடுக்கப்பட்ட அளவிற் கொடுத்தால் வயிற்றில்புண்ணை ஜாஸ்தியாக உண்டாக்கப்பட்டவைகளே தவிர புண்ணை ஆற்றப்பட்டவைகளல்ல. இப்படியிருக்க இம்மருந்துகள் எப்படிப்புண்ணை ஆற்றும்? இப்பேர்ப்பட்டக்கொடூரமான ஔஷதபிரயோகங்களினால், எத்தனை ஸ்திரீகளுக்குவயிற்றளைச்சலை, வயிற்று போக்கோ ஏற்பட்டு வெகுநாள் கஷ்டம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது! எத்தனை ஸ்திரீகள், தாங்கள் பெற்றெடுத்த குழந்தைகளுக்குத்தாயாய் இருக்கமுடியாமல், அவைகளை யெல்லாம் நிற்கெதியாய், தாயற்றபிள்ளைகளாக விட்டு விட்டு, இம்மருந்துகளை சாப்பிட்டதினால் ஏற்பட்ட கிராணிப் போக்கு முதலான வியாதிகளினால் இறந்தும் போயிருக்கிறார்கள்! இப்பேர்ப்பட்ட வியாதிகள் வந்துவிட்டால், மருந்தைக்கொடுத்தவர்கள், தாங்கள் கொடுத்த மருந்து தான் இவ்வியாதிகளுக்கும்இக்குழந்தைகளின் பரிதாபமான ஸ்திதிக்கும் காரண மென்று அறிகிறதில்லை. வேறுவேறு காரணங்களைச்சொல்லுகிறது வழக்கம். "பழய

தை வாங்கிசாப்பிட்டாளோ, மோரைக்குடிச்சாளோ, பாலைக் குடிச்சாளோ, பச்சைத்தண்ணைக்குடிச்சாளோ, புருஷனிடத்தில் பக்ஷணங்களை ரகசியமாய் வாங்கித்தரச்சொல்லி தின்ளுளோ; சிறுசுகள் எதைப்பண்ணித்தோ; தலையெழுத்தை அழிக்க யாராலே யாவது உண்டா?'' என்று இவ்விதமாய் வந்த வினைக்குத் தங்களை சமர்தானம் செய்து கொள்ளுகிறது வழக்கம். நம்முடைய ஸ்திரீகள் இவ்விஷயங்களில் தாங்கள் அநேகமாய் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் முட்டாள்த்தனச்செயல்களுக்கு "கர்மம்" "தலைவிதி" என்ற இவைகள் இல்லாதபோனுல் இவர்களுக்கு சமாதானம் என்பதே கிடையாது. மனமிடிந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஆனல் இம்மருந்துகளைக் கொடுக்கப்பட்டவர்களையும் பூருவாகக் குற்றம் சொல்ல இடமில்லை. ஏனென்றால், குடும்ப பரம்பரையாகவும் உலக வழக்கமாகவும் இவ்வயித்தியம் நடந்து வந்திருக்கின்றது. மேலும், தாங்களும் சாப்பிட்டோ அல்லது கொடுத்துப் பார்த்தோ அநுபோகப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆகையினுல்த்தான் இம்மருந்துகளைக்கொடுத்துவருகிறார்கள். இம்மருந்துகளைகொடுத்துவேணுமென் கொல்லுகிறார்களென்றுசொல்லுவதுபெரும் பாவமாகும். நமக்குள் ஒரு கிரகத்தில் ஒரு ஸ்திரீ பிரசவமாகிறதற்கிருந்தால் ஜோஸியரை வரவழைத்து, நல்ல நாள் நக்ஷத்திரம் பார்க்கச்சொல்லி, அந்த நல்ல நாள் நக்ஷத்திரத்தில் ஜோஸியர் குறித்துக் கொடுத்தவேளையில், மருந்துகள் வாங்கக் கடைக்கு ஆள் அனுப்புவது வழக்கமாக நடந்து கொண்டு வருகிறது. தற்காலத்தில் அநேகம் பேர்கள் அப்படிப்பட்ட தினத்தில் முதலில் சாராயக் குப்பியை வாங்க சாராயக் கடைக்குப்போனுலும், மேற்கண்ட நாட்டு மருந்

துகளையும் வாங்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலு மிருக்கிறார்கள். ஆகையினால் வழக்கம் இப்படியிருக்க, இந்நெடுநாள் வழக்கத்தை அநுசரிக்கப்பட்டவர்களை நாம் குற்றம் சொல்லலாமா? குற்றம் சொல்லக்கூடாது. இருந்தாலும் இவர்களும் பின் வருபவனவற்றை சற்று ஆலோஜிக்க வேணும் அதாவது:—

சாதாரணமாய் நம்ம தென்தேசத்தார்கள், காரமான வஸ்துக்களாகிய, மிளகு வத்தல், மிளகாய், நல்ல மிளகு முதலான வஸ்துக்களை சாப்பிட்டு வழக்கப்பட்டவர்கள். வாயுவைக் கண்டிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களாகிய சுக்கு, இஞ்சி பெருங்காயம், முதலானவை, பெரும்பாலும் ஒரு ஆகார உபகரணங்களாகவே வழங்கி வருகின்றன. நம்மைப்போல் காரமான வஸ்துக்களை இவ்வளவு ஜாஸ்தியாக சாப்பிடக்கூடிய ஜனங்கள் வேறே எங்கேயும் கிடையாதெனச் சொல்லலாம். ஆகையினால், நம்முடைய முன்னோர்கள், இம்மருந்துகளை சாப்பிட்டிருந்தாலும், அவர்களுக்கு வழக்கப்பட்டுப் போயிருக்கிற வஸ்துக்களாகையாலும், முன்கால ஸ்திரீகளுக்கு தற்கால ஸ்திரீகளைக் காட்டிலும் தேக வலுவு எவ்வளவோ மடங்கு ஜாஸ்தியாயிருந்ததாலும், இம்மருந்துகள் அவர்களுக்கு ஜாஸ்தியான கெடுதல்களைச் செய்யாமலிருந்திருக்கலாம். அப்படி ஏதாவது செய்திருந்தாலும், இம்மருந்துகள் தான்காரணமென்று நினையாமலிருந்திருக்கவும் கூடும். ஆனால் தற்கால ஸ்திரீகளோவென்றால் முன் காலஸ்திரீகளுக்கும் இவர்களுக்கும் ஜாஸ்தியான வித்தியாசம் உண்டு.

நம்முடைய முன்னோர்களில் தங்களுக்கு எவ்வளவு ஐசுவரியமும் சம்பத்தும் இருந்துவிட்டாலும், தாங்கள் வேலை செய்யாது, வேலைக்காரர்களை வைத்து வேலைவாங்கிக்

கொண்டு தங்கள் விரலைக்கூட அசையாமலிருந்த ஸ்திரீகளேகிடையாது. இப்பவும் பாருங்கள்! அநேகவிருத்தாப்பிய ஸ்திரீகள் 55, 60, 65 வயதாகியும் எவ்வளவு வலுவுடனிருக்கிறார்கள். 2-3 மயில் தூரத்திலுள்ள நதிகளிற் போய் ஸ்நானம் செய்துகொண்டும் பெருங்குடங்கள் நிறைய ஜலத்தையும் சுமந்துவந்தும், அலுப்பு என்பதில்லாமல் வீட்டுவேலைகளில் அநேகம்வேலைகளை தாங்களே செய்துகொண்டும், கோவில்களுக்குத் தவறாமல்ப்போய்க்கொண்டும், மிகவும் கடினமான ஆகாரங்களாகிய அடை, தோசை முதலானதுகளை 7-8 கணக்காக மிகுதியான மிளகாய்த்தூளுடன் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் அவைகளை ஜீரணம் செய்துகொண்டுமிருக்கிறார்கள். சில கிராமங்களில் இவர்கள் தங்கள் ஆகாரங்களுக்குத் தயார்செய்துவைத்திருக்கும் அடை தோசை முதலானதுகளைப் பார்த்தால் சாதாரணமாய், முக்கால் அடி குறுக்களவுள்ளதும், ½ அல்லது முக்கால் அங்குல கனமுள்ளதாகவுமிருக்கின்றன. தற்கால நாகரீகமாகிய, காபி, டீ, கோகோ, ரவைஉப்புமா, பால் முதலானது அவர்களுக்கு அவர்கள் யௌவனகாலத்தில் பெரும்பாலும் தெரியமாட்டாது. அவர்களுக்கு ரவைஉப்புமா, பழையதும்தயிரும்; பால்-அன்னப்பால், சாத்தீர்த்தம்; நடக்கச்சலிக்கமாட்டார்கள்; வீட்டு வேலைகளில் உற்சாகத்தைத்தவிர சோம்பல் கிடையாது. சூரிய உதயத்திற்குமுன் அநேகமாய் வீடுவாசல்களைப் பெருக்கி மெழுகி, மிகவும் அழகான கோலங்களைப்போட்டு முடித்திருப்பார்கள். எவ்வளவு ஜலம் வேண்டியிருந்தாலும், கிணறுகளிலிருந்தோ, குளம் முதலானதுகளிலிருந்தோதான் கொண்டுவரவேணும். சலியாமற்கொண்டுவரவும் செய்வார்கள். அவர்களுக்கிருந்த சரீரவலு

வினால், பனி, காற்று, உஷ்ணம், மழை முதலியவை அவர்களைக்கண்டால் பிடிக்கப் பயப்படும்.

தற்கால ஸ்திரீகளுக்கோ முன்கால ஸ்திரீகளின் பலத்தில் 20-ல் ஒரு பங்குகூட கிடையாது. முன்னோர்கள் போட்டுவந்த கோலங்கள் இவர்களுக்கு கேவலங்கள். அவர்கள் சாப்பிட்டு வந்த பழையது இவர்களுக்கு புதியதும் நினைக்கக் கூடாததுமான வஸ்து. முன்னோர்களுக்குத் தூங்கி விழிக்கும்போது வீடு வாசல் பெருக்கி மெழுகிக் கோல மிடுவதில் ஞாபகம். இவர்களுக்கு காபி, டீ, உப்புமா, இட்டிலி, தோசை முதலானதுகளில் ஞாபகம். இவைகளை வீட்டில் தயார் செய்ய சடைவாயிருந்தாலும், அல்லது வேண்டிய சாமான்கள் குறைவாயிருந்தாலும், இவைகளை 24-மணி நேரமும் விற்கப்பட்ட ஹோட்டல்கள் ஒவ்வொரு சிறு கிராமத்திலும் கூடி கணக்கிட முடியாமல் உண்டாயிருக்கின்றன. முன்னோர்களோ, ஹோட்டல்களில் ஆகாரம் பண்ணுவதையும், மற்ற பக்ஷணங்கள் வாங்குவதையும் ஆசாரக்குறைவாக நினைத்திருந்தார்கள். நதிக்குப் போகவேணுமானால், மறுபடியும், காபி சாப்பிட ஜெல்தியாய் வீட்டிற்குக் கொண்டு விடக்கூடிய குதிரை வண்டியும், காபி முதலானதுகளை வந்ததும் சாப்பிட வீட்டில் தயார் செய்து வைக்க ஆட்களும், உலர்ந்த புடவைகள் அல்லது பட்டுகளிருந்தால்தான் போகமுடியும். புடவை கொஞ்சம் கனமாயிருந்து விட்டால் "தூக்க முடியலை. கனமாயிருக்கு" என்ற ஆவலாதி. பக்கத்திலிருக்கப்பட்ட ஒரு கோவிலுக்குப்போய் வந்தால், அது காரணமாக தலைவலி, கால்வலி, காலொளைச்சல்; புருஷனுக்கு மாதம் ரூ20 வரும்படி இருந்துவிட்டால் உடனே வீடுவாசல்பெருக்கித் தெளிக்கவும் பாத்திரம் தேய்க்கவும்

ஒரு தூப்புக்காரி அவசியம். ரூ 50 வரும்படியாய் விட்டால் சமையல்செய்து வைக்க பரிசாரகன் ஒருவன் அவசியம். குழாய்களில்லாத ஊர்களில் இந்தக் காலத்து ஸ்திரீகள் ஜலத்திற்குப்படும் கஷ்டங்கள் சொல்லி முடியமாட்டாது. கிணறுகளிருந்தும், அவைகளுக்கு உருளைகள் போட்டிருந்தும் ஒரு குடம் ஜலமிழுக்குமுன் இடுப்புவலி எடுத்துவிடுகின்றது. இதற்காகவே முக்கியமாய் தற்காலஸ்திரீகள் தங்கள் பந்துக்களில்ஒருமுன்கால ஸ்திரீயை சகாயத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். குழாய்களிருந்து விட்டாலோ! சமையலுள்ளுக்கொரு குழாய் மாடிக்கொரு குழாய், கக்கூசுக்கொரு குழாய், வெந்நீர் உள்ளுக்கொரு குழாய் இப்படி வீட்டின் ஒவ்வொரு மூலைக்கும் ஒருகுழாய் அவசியமாக ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. முன்னோர்கள் செய்துவைத்திருக்கும் தோசை, அடை, மிளகுதூள் இவைகளைக்கண்ணால்பார்த்தால்போரும். உடனே வயிற்று போக்கும் வயிற்றிளைச்சலும் அடுத்த நிமிஷத்தில் வந்து விடுகின்றது. மிளகுதூளைப் பார்த்ததினால் மூக்கில் நொடியேறி தும்மலும் தலைவலிகாய்ச்சலும் வந்து விடுகின்றது. இவர்கள் சாப்பிடுவதோ, இட்டலி, இலேசானகாபிதம்போன்ற தோசை, மிருதுவான ரவா உப்புமா; இவைகளுக்கு உபகரணம் அநேகமாய் செய்யும் சீனியும்; தாகத்திற்கோ காபி, தவிரனால் வென்னீர். குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிட்டால் உடனே ஜலதோஷம். சிரார்த்தம்முதலான விசேஷதினங்கள் வந்து விட்டாலும் அல்லது காலமே ஆகாரம் பண்ணக்கூடாத புண்ணிய தினங்கள் வந்து விட்டாலும் தற்கால ஸ்திரீகள்படும் துன்பம் அவர்களுக்குத்தான் தெரியும். தலைவலி, வாந்தி, காய்ச்சல் இவைகள் வந்து விடுகின்றன. உடனே காபியைக்கொடுத்துவிட்டால், இவ்வி

யாதிகளெல்லாம்சூரியனைக்கண்டபனிபோல்மாறி முகத்தி லும் தெளிவு கொடுத்து; உற்சாகமும் உண்டாகி விடுகின் றது. புருஷனவது ஒரு வேளை காபி இல்லாமல் இருந் தாலுமிருப்பான். ஸ்திரீகளாலோ முடியவே முடியாது. வீட்டில் வயது சென்ற ஒருபாட்டியம்மாளிருந்து விட் டால், திடீரென்று எத்தனை விருந்து ஆட்கள் அந்த வீட்டி ற்கு வந்து விட்டாலும் சிரமமில்லாமல் காரியம் நடந்து விடும். இவர்களில்லாத வீட்டிலோ தன் புருஷன் குழந் தைகளைத் தவிர வேறு 2 ஆட்கள் கூட வந்து விட்டால், வீட்டுப் பெண், அடுத்தவீட்டுப்பெண்கள் தன் சகாயத்தி ற்கு வர உடனே அப்ளிகேஷன் செய்து விடுவாள். சகா யத்திற்கு மனுஷியாளில்லாமற் போய் விட்டாலோ, விருந்து வேலை ஒருவாராய் முடிந்துவிடும். ஆனல் அடு த்த வேளை சாப்பாடு எல்லாருக்குமே கிளப்பிலிருந்து தான் வரவேணும். இந்த அம்மாளால் எழுந்திருந்து வேலை செய்ய முடியாது.

ஆகையினல் தற்கால் ஸ்திரீகளையும் முன்கால ஸ்திரீ களையும் ஒப்பிடுவதில் பிரயோஜனமே இல்லை. இவ்வளவு நாசூகாகவும், இலேசாகவும், சுகமாகவும் தங்கள் வாழ் நாட்களை நடத்திவந்து, நித்திய வியாதியஸ்தர்களாக இருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு, மகா திடகாத்திரத்துடனிருந்த முன்கால ஸ்திரீகள் வழக்கத்தை, பஹிஷ்டை கெர்ப்பம் பிரசவகாலங்களில் மாத்திரம் உபயோகிப்பது சரியாகுமா? நாம் நம்முடைய ஸ்திரீகளை, முன்கால ஸ்திரீகள் எவ் விதம் நடத்தப்பட்டார்களோ, அவ்விதம் நடத்தி இருப் போமேயாகில் நாம் மேலே சொல்லிய வழக்கத்தை அநு சரிப்பதும் கொஞ்சம் ஞாயமாயிருக்கும். இப்போது அநேக வீடுகளில் மாமியார் நாட்டுப்பெண் சண்டைக்குக்

காரணம் தான் என்ன? மாமியார்கள் நாட்டுப்பெண்களை தங்களைப்போல் நடக்கச் சொல்லியும், காலையில் சீக்கிரம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கவும், வீட்டுவேலைகளை வேலைக்காரர்களில்லாமல் தாங்களே செய்யவும், கெட்டவழக்கங்களை அப்பிக்காமலிருக்கவும், சுறுசுறுப்பாக யிருக்கவும், வீட்டுச்செலவை அதிகமாக்காமல், அநாவசிய செலவுகள் செய்யாமலிருக்கவும், இப்படி இவர்களுக்கு, யோசித்துப்பார்த்தால் இவர்களுக்கு நல்லவைகளும், தற்கால உலகவழக்கத்திற்கும் இவர்களுக்கும் கெடுதலைகளாகத் தோன்றக் கூடியவைகளையும், செய்யச்சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இது இச்சிறுவர்களுக்கிஷ்டமில்லை. நாமும் நம்முடைய தாயார் நம்முடைய ஸ்திரீயை மிகவும் துன்பப்படுத்துவதாக நினைத்து தாயோடு சண்டையும் போட்டுவிடுகிறோம். இந்த தாய்களுக்கும், இவைகளைச் சொல்லவேண்டிய மாதிரியும், அதிகாரம் செலுத்தவேண்டிய மாதிரியும் தெரியவில்லை. இதுதான் சண்டைக்குக் காரணம்.

ஆனதால், தற்கால ஸ்திரீகளுக்கு அவர்கள் சரீரத்திற்கும், சக்திக்கும், வழக்கத்திற்கும் எது சரியோ அதையல்லவா செய்யவேணும்? வீட்டிலுள்ள பாட்டிமார்கள் தங்கள் சரீரத்தையும், தங்கள் காலத்தையும், தங்கள்வழக்கத்தையும் அநுசரித்துச் சொல்லும் வழிகளையோ, வயித்தியத்தையோ நாம் தற்கால ஸ்திரீகளுக்கு யோசிக்காமற் கொடுக்கலாமா? நம்முடையஸ்திரீகள் "நித்தியரோகிகள்" என்பதை ஞாபகத்தில் நாம்வைத்துக் கொள்ள வேண்டாமா? பிரசவகாலத்தில் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தெரிந்த வயித்தியரை அண்டி, அவர் சொற்படி தவறாமற் கேட்டு நடப்பார்களே யாகில், தற்கால ஸ்திரீகள்

எவ்வளவோ தேக ஆரோக்கியத்துடனும், சுகமாகவும், தொந்தரவில்லாமலுமிருப்பதுடன், புருஷர்களும் எவ்வளவோ கஷ்டமில்லாமலும், இப்போது மொத்தத்தில் செலவாகப்பட்ட ஜாஸ்திப் பணச்செலவில்லாமலு மிருப்பார்களென்பதற்குச் சந்தேகமே கிடையாது.

இவ்விதம் தற்காலஸ்திரீகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பலகஷ்டங்களும், வியாதிகளும் உண்டாவதற்குக் காரணம் என்ன? புருஷராகிய நாம் என்றே ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். மற்றதேசத்து ஸ்திரீகளைப்போல் நம்முடைய ஸ்திரீகள் நம்மைமிஞ்சி நடப்பவர்களென்றுசொல்வதற்கிடமில்லை. நாம் இடம் கொடுத்தாலொழிய பெரும்பாலும் அவர்கள் அவரவர் சொந்த இஷ்டத்தின்பேரில் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. ஆகையினால் இவ்வியாதிகளுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் காரணம் நாம் அவர்களை சரியானபடி நடத்தாதது தான் என்றேசொல்லவேண்டும்.

நாம் நம் சிறு குழந்தைகளையும் ஸ்திரீகளையும் எவ்விதம் நடத்துகிறோம், எவ்வித அப்யாசங்கள்செய்து வைக்கிறோம், என்பதைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம். குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஆகாரத்தை தானே எடுத்துசாப்பிடத்தெரியுமுன், அவைகளுக்கு நமக்கு தற்கால நாகரீகப்படி ஏற்பட்டிருக்கிற காபி, டீ முதலான வஸ்துக்களைக் கொடுத்து அவைகளை இவைகளிலேயே வழக்கம் பண்ணி விடுகிறோம். முன்காலங்களில் நமக்கெல்லாம் ஏற்பட்டிருந்த ஆகாரங்கள், காலையில் பழையதும் தயிரும்; மத்தியான சாப்பாடு; ராத்திரி சாப்பாடு இவ்விதம் ஆகாரம் பண்ணி வந்த நம்முடைய முன்னோர்கள் நம்மிலும் எவ்வளவோ திடகாத்திரத்துடன் இருக்கிறார்களென்பதை யாரும் ஆக்ஷேபிக்கமுடியாது. நமக்குள்ஏற்பட்டிருக்கிறவஸ்துக்கள்

பிஸ்கோத்
கியகாபி, டீ இவைகளோ நமக்கு முன்காலத்திற் தெரியாத வஸ்துக்கள். இப்பவும், சில வயது சென்றபெரியவர்களுக்கு அவர்கள் இவைகளின் பேரைக்கேட்டிருக்கக் கூடுமாயினும், இவைகளின் ருசியும் இவைகளைத்தயார்பண்ணும் விதமும்தெரியமாட்டாது. இவைகள் ஹிந்துமதஸ்தர்கள் உபயோகிக்கக் கூடியவஸ்துக்களல்லவென்று நினைக்கப்பட்டப் பெரியவர்கள் இன்னமும் அநேககிராமங்களிலிருக்கிறார்கள். சுமார் 15வருஷங்களுக்குமுன்பாக பெரியபட்டணங்களைத் தவிர மற்ற ஊர்களில் இந்த காபிவழக்கமே கிடையாது. விசேஷமாய் சென்னைப்பட்டணம் திருச்சினாப்பள்ளி முதலான இடங்களில்வாசிக்கப்போயிருந்தபிள்ளைகள், தாங்கள் தங்கள்கிராமங்களுக்குப்பள்ளிக்கூட அடைப்புக்காலங்களில்ப்போகும் போதுதங்கள் கூடக்கொண்டு போய்பிரசித்தப்படுத்தின வழக்கங்களேதவிரவேறில்லை. இச்சிறுவர்கள் கொண்டு போயிருக்கா விட்டால், இவ்வழக்கங்கள் இன்னமும் அநேககிராமங்களில் தெரியாமலே இருந்திருக்கக்கூடும்.

இந்த காபி, டீ முதலியவை நமக்கு அவசியமா, இவைகளினால் ஏற்படுகிற கெடுதல்கள் என்ன வென்று சற்று கவனிப்போம். இவைகள் நம்முடைய தேசத்தில் சுமார் சென்ற 15 வருஷம் வரை தெரியாமலிருந்தும், நம்முடைய முன்னோர்களும் இவைகளை உபயோகிக்காமலும், இவைகளை உபயோகிக்காமலே நம்மைக்காட்டிலும் எத்தனையோ மடங்கு ஜாஸ்தியான சரீரவலுவுடனும், ஜாஸ்தியானநோய்க ளில்லாமலும், புத்திதீக்ஷணியத்திற்கு குறை வில்லாமலும் இருந்திருப்பதால் அவைகள்நமக்கும் அவசியமில்லை யென்றே ருசுவாகின்றது. மேலும் அநேக இங்கிலீஷ்வைத்தியர்களும் இவ்வித அபிப்பிராயத்துடன்

தானிருக்கிறார்கள். இவைகள் சரீரவிருத்திக்குக் காரணமான ஆகாரங்களல்லவென்பதும், இவைகளின் குணம் ஒரு சிறு அளவு பிராந்தி முதலாகிய வஸ்துக்களின் குணமென்பதும் சகல இங்கிலீஷ்வைத்தியர்களுடைய கொள்கை. தமிழ்வைத்தியர்களின் கொள்கைப்படிக்கு, இவைகள் பித்தத்தை அதிகரித்து பித்தவியாதிகளை உண்டு பண்ணும் குணமுள்ளவை.

முன் காலத்தில் சிறுவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த தினசரிவழக்கமாவது:—காலையில் எழுந்திருந்து நதி வாய்க்கால் முதலானதுகளுக்குப் போய் ஸ்நானஞ்செய்துவந்து, பழையது சாப்பிட்டுவிட்டு, கொஞ்ச நேரம் வாசித்துக் கொண்டிருந்து, பள்ளிக்கூடத்திற்குப்போய், 1-மணிக்கு வந்து மத்தியான சாப்பாடு சாப்பிட்டு, மறுபடியும் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து சாயுங்காலம் 5 மணிக்கு வந்ததும் வெளியிற்போய் 6 அல்லது 6½ மணிவரை விளையாடிக் கொண்டிருந்து, பிற்பாடு வீட்டுக்குவந்து சாப்பாட்டை முடித்துக்கொண்டாவது, அல்லது 9 மணிவரைப்படித்து கொண்டிருந்து பிற்பாடு சாப்பிட்டுவிட்டுசுமார் 9½ அல்லது 10 மணிக்குப்படுத்து; மறுபடியும் காலையில் 4 மணிக்கு எழுந்திருந்து 6 மணிவரை படித்திருந்துவிட்டு, 6மணிக்கு நதி முதலானதுகளுக்குப் புறப்படுவார்கள். இவர்கள் இவ்விதம் நடந்துவந்ததில், இவர்களுக்கு சாப்பாடு காலங்கள் ஒரு ஒழுங்காயும், நித்திரைக்குப் பங்கமில்லாமலும், தினசரி சரீர சுகத்திற் கவசியமான அங்கசாதனத்திற்குக் குறைவில்லாமலும் இருந்தது. சாப்பாடு வேளை தவிர மற்றவேளைகளில் இவர்களுக்குஏதாவது சாப்பிடப் பிரியமிருந்தாலும் கிடைக்கிறது அபூர்வம். ஆகையினால் இவர்களுக்கு ஒவ்வொரு வேளையும் நல்ல பசியும், சாப்

பிட்ட ஆகாரங்கள் சரியானபடி ஜீரணமாய்க்கொண்டுமிரு ந்தது. மேலும் தாங்கள் சாப்பிட்டுவந்தஆகாரங்களின்பூரு பிரயோஜனத்தையும் அடைந்து, வியாதியில்லாமலும் புத்திக்குறைவில்லாமலும் வளர்ந்து வந்தார்கள்.

நம் சிறுவர்களை நாம்பழக்கம் பண்ணிவந்திருக்கிறமாதிரியோ, அவர்களுக்கு ஒவ்வொருவிஷயத்திலும் கெடுதலையைஉண்டு பண்ணக்கூடியதே; நம்முடைய சிறுவர்களும் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிறதில்லை. 7½-8 மணி வரைக் கூட அநேகர் தங்கள் சிறுவர்களைத் தூங்கவிட்டுவிடுகிறார்கள். அவர்களுக்குக்காலையில் சாப்பிட அப்யசிக்கப்பட்டிருக்கிற காபியில்தான் தூங்கி விழிக்கும்போது ஞாபகமே ஒழிய, மல ஜலநிவர்த்திக்குப் போகவேண்டியதுகூட அநேகருக்கு காபிசாப்பிட்டதின் பிறகுதான். அநேகருக்கு காபிசாப்பிடாமற்போனால் மல ஜெல நிவர்த்தி கூட சரியாக ஆகிறதில்லை.

அநேகமாய் அசல் பட்டணங்களிற் படிக்கப் போயிருக்கும் நம் சிறுவர்களை இக்காபி வழக்கமானது மிகவும் கெடுத்து விட்டதென்றே சொல்ல வேண்டும். இதற்கு முன் பட்டணங்களில் வாசிக்கப்போயிருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மாதம் ரூ. 10 செலவாகிக்கொண்டிருந்திருந்தால் இப்போது ரூ. 20 செலவழித்தாலும் காணவில்லை. ஏனென்றால் காபிச்செலவுக்கு மாத்திரம் ரூ. 10 வரை சென்று விடுகின்றது. இது எப்படி என்றுபார்ப்போம். காலையில் ஒரு தரம் காபி சாப்பிட்டால் திருப்தியாகிறதில்லை; சாயங்காலங்களிற்கூட அவசியமாக ஏற்பட்டிருக்கின்றது ஒரு வேளைக்கு உப்புமா அல்லது இட்டலி அல்லது வேறு பக்ஷணங்கள் ஒரு அணு, ஒரு கப் காபி ஒரு அணு, ஆக ஒரு வேளைக்குக் குறைந்தது 2 அணு; இரண்டு வேளைக்

கும் சேர்ந்து 4 அணு, ஒருமாதத்திற்கு ரூ.7½-ஆனால் 4 அணுவோடு நிற்கிறதில்லை. சில வேளைகளில் இஷ்டர்களினலோ, அல்லது புதிய பக்ஷணங்களினலோ 6 அணுக்கூட் ஆய்விடுகின்றது. பெற்றோர்கள் அசல் பட்டணங்களில் வாசிக்கப்போயிருக்கும் தங்கள் பிள்ளைகளின் காபிச்செலவை நேரில் விசாரித்துப்பார்த்தால் இதின் உண்மை தெரியும்.

சிறுவர்கள் அனேகமாய் நடந்தே அப்யசிக்கவேண்டும். ஆனால் நம்சிறுவர்களாலோ நடக்கமுடியவில்லை. ட்ராம் வண்டியும் ஜட்காவண்டிகளும் மெத்த அவசியமாயிருக்கின்றன. முன்காலத்துச்சிருவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் 3 வேளைக்குமேல் ஆகாரம்கிடையாது. இவர்களுக்கோ காலையில் 6 அல்லது 7 மணிக்குகாபியும்பலகாரங்களும், 10 மணிக்கு சாப்பாடு, 2 மணிக்கு மருபடியும் காபியும் பலகாரங்களும், ராத்திரி 7 மணிக்குமருபடியும்சாப்பாடு; ராத்திரிப் படுக்கப்போகும்போது மருபடியும் பால்; ஆக இவர்கள் காலை 7 மணி முதல் ராத்திரி 9 மணிவரைசுமார் 3½ மணி நேரத்திற்கொருதரம் ஆகாரம் பண்ணுகிறார்கள். இவர்களைப்போன்ற இவர்கள் முன்னோர்களோ, 6 மணிநேரத்திற்கொருதரம் ஆகாரம் பண்ணிவந்தார்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கும் மிகுந்த வியாதியஸ்தர்களுக்கும் தான் 3 மணி நேரத்திற் கொருதரம் 4 மணி நேரத்திற் கொருதரம் ஆகாரம் கொடுக்கலாமேஒழிய நம்சிறுவர்களைப்போன்றவர்களுக்கு இவ்வழக்கம் மிகவும் கெடுதலென்று எல்லா வயித்தியர்களும் சொல்லுவார்கள்.

நாம் அநேகமாய் ராத்திரி பால் சாப்பிட்டு வருகிறோமல்லவா? இதன் பிரயோஜனம் என்னவென்று தெரியவில்லை. பாலோ சிரு குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்திற்காக உண்டுபண்ணி யிருக்கப்பட்ட வஸ்து. இவ்

வஸ்துவில், நாம் அரைக்கால்படி அல்லது கால்படியை ராத்திரி பூரா சாப்பாடு சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்திற் கெல்லாம் சாப்பிடுவதினால் என்ன விசேஷ உண வவை அடைந்திடக்கூடும். அநேகம் பேர்களுக்கு ராத் திரி பால் சாப்பிடாமற் போனால் காலையில் மல நிவர்த்தி சரியாக ஆகிறதில்லை. நன்றாய் யோசித்துப் பார்க்கும் போது இது ஒரு அனாவசிய செலவென்றும், அப்பியசிப் பதினால் ஒரு கெட்ட வழக்கத்தை உண்டுபண்ணி இது அகப்பிடாத காலத்தில் சரீர அசௌக்கியத்தை உண்டு பண்ணி விடுகிறதென்றும். அப்யசிக்காமலே இருந்தால் கெடுதலில்லையென்றும் தோன்றுகிறது. ஆனால் ஆகார த்துடன் சாப்பிடுவதில் இவைகள் ஏற்படக் காரணமில்லை.

தங்கள் ஆகாரவிஷயத்தில் இவ்வளவு ஜாஸ்திசெலவு செய்தாலும், இவர்கள் ஏதாவது விசேஷ சரீரசுகத்தை அடைகிறார்களா ? அதுவுமில்லை. ஒரு நோய் இல்லாமற் போனால்மற்றொன்று இவர்களை பாதித்துக்கொண்டேயிரு க்கின்றது. ஒரு அல்பஜெலதோஷம் உண்டாய் விட்டால் இவர்களால் அதைத்தாங்கமுடியவில்லை. இவர்களின் வியா திக்குக் காரணங்கள் இன்னம் என்னென்னவென்று யோ சிப்போம்.

நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு பிளானல் சட்டைகளி லும், ட்வீட்சட்டைகளிலும் ஒரு விசேஷ பிரியம் ஏற் பட்டுப் போயிருக்கின்றது. இவைகள் எந்த தேசத்திற்கு எந்த காலங்களில் உபயோகமென்று அறிகிறதில்லை. இவை கள் நம்முடைய உஷ்ண தேசத்திற்கு அவசியமே இல்லை. அப்படி உபயோகித்தாலும் பனிகாலத்திற்கும் மழைகா லத்திற்கும் தான் உபயோகம். குளிர்ந்த தேசத்திற்குத் தான் இவைகள் முக்கியமாய் அவசியம். இவைகளின்

அழகை கவனிக்கிறார்களே தவிர சரீரசுகத்தை கவனிக்கிறதில்லை.

சிறுபிள்ளைகளோ தங்கள் யௌவன காலத்தில், எவ்வளவு தூரமானாலும் நடக்கவும், தங்கள் காரியங்களைத் தாங்களே செய்துகொள்ளவும், சாதாரணமாய்எந்த ஊருக்குப்போனாலும் சாதாரண உஷ்ணம், மழை, காற்று, பனி இவைகளினால் தங்கள் சரீரம் நோயடையாதபடி அப்பியசிக்கவும், பசி தாங்கக்கூடிய சக்தியையும், சம்பாதித்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். நம்முடைய சிறுவர்கள் இவைகளைப்பெரும்பாலும் கவனிக்கிறதில்லை.

பொதுவாக இங்கிலீஷ் படிக்கும் பிள்ளைகள் தங்கள் சரீரத்தைவிட்டு பிளானல் அல்லது பனியன் சட்டைகளை சாப்பிடப்போகும் காலத்தில் கூட கழற்றுகிறதில்லை. இது நாகரீகக்குறைவு என்று நினைத்து காலர், நெக்டை இவைகளைக்கூட சதாகாலமும் போட்டிருந்தே வழக்கம் பண்ணிவிடுகிறார்கள். இந்த நாகரீகத்தை இவர்கள் படித்த ஐரோப்பியர்கள்கூட இந்த தேசத்தில் எப்போதும் காலர், நெக்டைகளோடு யிருக்கிறதில்லை. வெளியிற் போகும்போது தான் இவைகளை அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் சாதாரணமாய் அணிந்து கொள்ளும் உடைகள்கூட பருத்தி உடைகள் தான். வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் போது போய்ப் பார்த்தால், இலேசானதும் தளர்த்தியாயுமுள்ள பருத்தி உடைகளைத்தான் அணிந்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் நம்தேசத்தில் வந்து இவ்விதமிருக்க, இந்த தேசத்திலேயே பிறந்து வளர்ந்த சிறுவர்களோ தாங்கள் எப்போதும் மலைச்சிகரங்களிலும் குளிர்ந்த தேசங்களிலும் இருக்கிறதாக நினைத்துக்கொண்டு ஒ ளானல் ஷர்ட், காலர், நெக்டை இவைகளைத் தங்கள்சட

ரத்தை விட்டு எடுக்கிறதே இல்லை. இவ்வழக்கம் என்னமாய் முடிகிறதென்று பார்த்தால், எதிர்ச்சையாய்ச் சட்டையை மாற்றுகிறதற்காக மேலிருக்கும் சட்டையைக் கழற்றி மற்றொன்றில் புத்தான்களை மாட்டி அணிந்து கொள்ளுமுன் இலேசான காற்று சரீரத்திற் பட்டுவிட்டால் உடனே ஜலதோஷமும், இருமலும், காய்ச்சலும் வந்து, 10–15 நாள் படுத்த படுக்கையிற்கிடந்து விடுகிறார்கள். சட்டையை எப்போதும் போட்டிருப்பதால் சட்டையைக் கழற்றும் போது உடம்பில் குளிர்எடுத்து விடுகின்றது. குளிருக்குப் பயந்து அநேகம்பிள்ளைகள் தினசரி ஸ்நானிக்கிறதுகூட கிடையாது. முகத்தையும்கையையும்மட்டிலும் சோப்புத் தேய்த்து அலம்பிவிட்டு ஸ்நானம் ஆச்சுதென்று முடித்து விடுகிறார்கள். இப்படிப்பணத்தைச்செலவழித்து நமக்கு அவசியமில்லாத உடைகளை அணிந்து, அதனால் சரீரசுகத்தைக் கெடுத்து, வியாதியையும் தாம்பூலம் வைத்து அழைப்பது போல் அழைப்பது சுயங்கிருதா அநர்த்தமல்லவா.

நாம் சாப்பிட்டுவரும் காபி, டீயோ மிகவும் கெட்டவை யென்றே சொல்லவேண்டும். இவைகளினால் நமக்கு என்ன சுகம்? இவைகளிலிருக்கிற ஆசையினால் நம்சிறுவர்களுக்கும் நமக்கும் ஆகாரம் குறைந்து விட்டது. பசி சரியானபடி உண்டாகிறதில்லை. பசி உண்டானாலும் அது காபிக்குப்பசியே ஒழிய அன்னத்திற்குப்பசியில்லை, நாள் பூராவும் காபி இருந்தாலே போரும். வேறு எப்பேர்ப்பட்ட வஸ்துக்களைக்கொடுத்தாலும்காபி கொடுக்காத போனால், ஒருகப் காபிக்கு விதியற்றுப்போன வீடு,என்றுதங்கள் பெற்றோர்களைப் பழிக்கிறார்கள். அநேகம்பிள்ளைகள் தாங்கள் படுக்கப்போகும் போதாவது படிக்க ஆரம்பிக்

கப்போகும் போதாவது காபி அல்லது டீ போட்டு சாப்பிடுகிற வழக்கம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்முடையபிள்ளைகள் காபிக்காக செலவு செய்யும் பணத்தில் பாதியை மட்டிலும் நல்ல பால் தயிர்களில்செலவு செய்வார்களே யாகில், தாங்களும் எவ்வளவோமேன்மையான சரீர சுகத்தோடு வாழ்வதுடன், தங்களுக்கு எக்கஷ்டப்பட்டோ பணம் அனுப்பும் பெற்றோர்களுக்கும் எவ்வளவோ உதவியாய் இருப்பார்கள். இக்காபிநோயோ தாழ்ந்த ஜாதியார் முதல் உயர்ந்த ஜாதியார் வரை சகலரையும் பாதித்து விட்டது. வண்டி ஓட்டுபவனைப்பார்த்து, காலையில் ஏன்ஜெல்தியாய்வரவில்லையென்றுகேட்டால், அவன், காபிக்கு பால்வர நாழியாய் விட்டது என்று சொல்லும் காலமாய் விட்டது. கூலிக்காரர்கள் தங்கள் தினசரிசம்பாத்தியத்தில், 1 பங்கு காபிக்கும் 1 பங்கு சோடாத் தண்ணிக்கும், மற்றொருபங்கு தங்கள் குடும்பச் செலவுக்கும், உபயோகிக்கும் காலமாய் விட்டது. இக்காபி நோயினால் ஊரில் சரியான பால், தயிர், மோர், நெய் இலேசாய் அகப்படுகிறதில்லை. அகப்பட்டாலும் விலையும் அபரிமிதம். ஆட்டு மாட்டுக் கொழுப்பைத்தவிர நெய் என்பது ஊரில் கிடைக்கிறது சிரமமாயிருக்கின்றது. சிறுகுழந்தைகளுக்குக் கூட நல்லபால் அகப்படுகிற தில்லை. பால் என்று பேருள்ளதை யெல்லாம் காபி கிளப் காரர்கள் வாங்கி விட்டால், தயிர், மோர், நெய், எங்கிருந்து கிடைக்கும்? மாடுகளின் விலையோ ஒன்றுக்கு ஐந்தாக ஏறிவிட்டது. முக்கியமாய் காபிஹோட்டல்களினாலேயே விரகு விலை அநியாயமாய் ஏறிவிட்டது. இக்காபி ஹோட்டல்களும் நின்று, இக்காபி சாப்பிடுவதை மட்டிலும் நாம் நிறுத்துவோமேயாகில், இப்போதுள்ள பஞ்சத்தில் குறைந்தது

¼ வாசி நிவர்த்தியாகிவிடும். இப்படி ஆகாரமில்லாததும், அவசிய மில்லாததும், சரீரத்திற்குக் கேடுகளை உண்டு பண்ணக்கூடியதும், நம்சிறுவர்களைக்கெடுப்பதுமான இந்த "காபி" என்ற வஸ்துவை நாம் அப்யசிப்பது 'நமக்கு தர்மமா? நாம்தான் இவைகளை நடுவில் ஆரம்பித்துக்கொண்டு நம்மையும்கூட நம்முடைய ஸ்திரீகளையும் கெடுத்து, அனுவசிய பணச்செலவையும் சம்பாதித்து விட்டோம்! நம்முடைய குழந்தைகளைக்கூடக்கெடுப்பது சரியா?

ஆனால் சில வாலிபர்களும், படித்தவர்களில் அநேகரும், நமக்கு காபி அவசியம்தான் என்பதை ருசுசெய்வதற்காக ஒருதர்க்கம் சொல்லுகிறார்கள். அதாவது. "இந்தகாலத்தில் நமக்குப்படிப்பு ஜாஸ்தி; படிப்பில் கஷ்டம் ஜாஸ்தி; நமக்குமூளையை உபயோகிக்கவேண்டியவேலைகள் ஜாஸ்தி! நம்முன்னோர்களுக்கு இவையெல்லாம் கிடையாது. ஆகையினால், காபியைப் போன்ற வஸ்துக்கள் நமக்கில்லாமல் முடியாது; உதாரணமாககாலையில்பழையது சாப்பிட்டுவிட்டுப்படிக்க அல்லது ஏதாவது ஒருவேலையைச்செய்ய உட்கார்ந்தால்தூக்கமும்கொட்டாவியும் வருகின்றது. ஒருகப் காபிசாப்பிட்டு விட்டு உட்கார்ந்தால் அந்த உத்சாகமே வேறுதான்" என்று இவ்விதமாய் காபியின் மஹாத்மியத்தை எடுத்துச் சொல்லுகிறார்கள். இப்படிச்சொல்லுவதினால் நம்முன்னோர்களை நாம் நம்மைக் காட்டிலும் தாழ்மையென்றுசொல்லுவதாக எனக்குத்தோன்றுகிறது. அது சரியாகத் தோன்ற வில்லை. ஏனென்றால் நம்முன்னோர்கள் சாப்பிட்டு வந்த ஆகாரங்கள் நாம்பண்ணும் ஆகாரங்களைக் காட்டிலும் சரீரத்திற்கு ஜாஸ்தியான போஷிப்பைக் கொடுக்கப்பட்டவைகள்; அவர்கள் நம்மைக்காட்டிலும் எவ்வளவோ கஷ்டங்களை அநுபவித்தி

ருக்கிறார்கள்; அவர்கள் படித்த சம்ஸ்கிருதபாஷையோ இவர்கள் படிக்கும் இங்கிலீஷ் பாஷையைக் காட்டிலும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் மிகவும் கடினமானதும், ஜாஸ்திமூளை வேண்டியதுமானது. தவிரவும்முன்னோர்கள் அவர்கள் காலத்தில் இங்கிலீஷில் அடைந்த தேர்ச்சியானது, தற்காலத் தவர்களின் தேர்ச்சிக்குத் தாழ்மையல்ல; முன்னோர்கள் அவர்கள் மூளையை நாம் அதிசயிக்கும் படியாய் உபயோகித்திருக்கிறார்கள், என்ற இவைகளை தடுத்துச் சொல்லமார்க்கமில்லை. இப்படியிருக்க, நாம் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ விடமுடியாது அப்யாசம் செய்துவிட்ட கெட்டவழக்கத்தைஜெயிதப்படுத்துவதற்காகவும், நமக்கு அவைகள் மேன்மேலும்கிடைத்துக்கொண்டிருப்பதற்காகவும் நம்முடையஇஷ்டம்போலெல்லாம் தர்க்கங்களை உண்டு பண்ணிச்சொல்லுவது நியாயமாகத் தோன்றவில்லை. புகையிலைப்பொடிபோட்டு அப்யாசம் உள்ளவர்களுக்கு பொடி இல்லாதபோனால் ஒன்றுமே ஓடமாட்டாது; பிருந்தி முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பவர்களுக்கு இவை இல்லாதபோனால் ஒன்றுமே ஓடமாட்டாது. எதைச்செய்தாலும், எதை இழந்தாலும் இவைகளை உபயோகித்தே தீரவேண்டும். இப்படி இவர்களுக்கு புகையிலைத்தூளும் சாருபமும் இருந்தால் தான் இவர்களால் எது ஒருவேலையையும் நன்றாய் நடத்தமுடியுமென்றதினால், இவைகளை உபயோகிப்பதுநல்லதென்று சொல்லி; சகலருமே இவைகளை அப்பசிக்கலாமா? அல்லது உலகத்தில் மேன்மை யடைவதற்கு இவைகளும் சரியான வழிகளென்று சொல்லலாமா?

காபி முதலானதுகளை சாப்பிட சக்தியுள்ளவர்கள் தான் இவைகளை சாப்பிடுகிறார்கள். சில பள்ளிக்கூடங்

களில், மிகவும் ஏழைகளின் பிள்ளைகள்கூட, பழையது முதலான ஆகாரங்களையே சாப்பிட்டுக்கொண்டும், கிழிந்து போனவஸ்திரங்களையே அணிந்துகொண்டும், புஸ்தகங்கள் கூட இரவல் வாங்கிவாசித்துக்கொண்டும், இக்காபி, டீ, ராத்திரிப்பால் படுக்கை டீ, முதலானதுகளை சாப்பிடும் பிள்ளைகளைக்காட்டிலும் அதிகதேகவலுவுடனிருந்து, பரிக்ஷைகளிலும் மேன்மையாகவே ஒப்பேருகிறார்களே? இதற்கு என்ன சமாதானம் சொல்லுவார்களோ தெரியாது.

மொத்தத்தில் இக்காபி, டீ முலியவைகளின் விஷயத்தில் எவ்வெவர் என்னென்ன தர்க்கங்கள் சொன்னாலும் பின்சொல்லியவற்றை ஆக்ஷேபிக்கமுடியாது. அதாவது:

1. காபி முதலானவை நமக்கு ஆகாரங்களல்ல.
2. அவைகளை அப்யசிக்காவிட்டால், நம்முடைய சரீர சுகத்திற்காவது புத்திதீக்ஷணியத்திற்காவது, சுறு சுறுப்புக்காவது அவைகள் அவசியமே இல்லை.
3. இவைகளில் நாம் செலவு செய்யும் பணத்தை பால், தயிர், நெய் முதலானதுகளில் செலவுசெய்தால் யெவ்வளவோ ஜாஸ்தியான பலனை அடையலாம்.
4. இவைகள் நமக்கு அனுவசியபெரும்போகங்களே தவிர வேறில்லை.
5. இவைகளை அப்யசிக்காதவர்கள் அப்யசிக்கப்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் ஜாஸ்தியான சுகவாழ்வில் வாழ்கின்றார்கள். இவைகளை உபயோகிக்காததினால் ஒரு வித நஷ்டத்தையும் அடையவில்லை.

6. இவைகளை சாப்பிட்டுவழக்க முள்ளவர்களுக்கு ஒருவேளை இவைகள் அகப்படாமற்போனால் தலை வலி,காய்ச்சல் முதலானது உண்டாகி விடுகிறதும் தவிர, இவ்வியாதிகளுக்கு உடனே எங்கேயாவது இவைகளை சம்பாதித்துக் கொடுப்பதைத் தவிர வேறு அவ்வளவு குணமுள்ள வைத்தியமும் கிடையாது; சாப்பிடாமலே இருந்தால் இத்தொந்தரவுகளே கிடையாது.

இவைகள் மட்டிலுமே இவ்வழக்கங்களை நிறுத்தப் போதுமான காரணங்களாயிருக்கின்றன. இதற்கு நாமே முயற்சி எடுத்தாலொழிய நம்சிருவர்களைகுற்றம் சொல்லுவதில் பிரயோசன மில்லை.

சிலர்களிடத்தில் மற்றொருவழக்கமானது இருக்கின்றது. அதாவது சோடா வாடர், லெம் னேட் முதலானதுகளை தாகத்திற்குப் பச்சை ஜலத்திற்குப் பதிலாகஉபயோகப்படுத்துவது. “சுத்தமான ஜலம் அகப்படுகிறதில்லை. கண்டகண்ட ஜலத்தைக் குடிப்பதால்பலவியாதிகள் உண்டாகுகின்றன. ஆகையால் வீட்டைவிட்டு வெளி ஊர்களிலிருக்கும் எங்களுக்கு வேறு மார்க்கமில்லை. இதைத்தான் சாப்பிட்டுத் தீரவேண்டிய தாயிருக்கு” என்று காரணம் சொல்லுகிறார்கள். இது உண்மை. ஆனாலும் இந்த சோடா வாடர்முதலானவை மிகவும் விலையுயர்ந்தவைகள். மேலும் அஜீரணமாயிருக்கும்போது ஒரு பாட்டில் சோடா வாடர் சாப்பிட்டால் அது ஔஷதமாக உபயோகப்படுகிறதென்றும்,வழக்கமாகவே அதைசாப்பிடுதல் கெடுதலென்றும் அநேக இங்கிலீஷ் வயித்தியர்களின் கொள்கை. தவிரவும், நாம் எல்லாசோடாவாடரையும் சுத்தமென்று நம்பவோ முடியாது. எத்தினை பில்டர்கள் வைத்து சோடாவா

டர் தயார் செய்தாலும், சீசாவைக்கழுவ உபயோகிக்கும் தண்ணியும், கழுவும் ஆட்களும் சுத்தம்தான் என்று சொல்லமுடியுமா? இவர்கள் எந்த பில்டரினுல் சுத்தம்செய்யப் படுகிருர்கள்? வாந்திபேதி முதலானவியாதிகளினுல் அவஸ்தைப்படும்வியாதியஸ்தர்களுக்கு சோடா முதலான துவாங் கிப்போகப்பட்டவர்களே, சீசாகாலியானதும். அதை சீக்குக்காரன்படுத்திருக்கும் அறையிலேயே உருட்டி விடுவதை அநேகம் பேர் பார்த்திருக்கலாம். இப்படி உருட்டப்பட்ட சீசாக்களோ மருந்து ஜலங்கள் கொதிக்கிறவென்னீர் முதலானதுகளால் சுந்தப்படுத்தப்பட வேண்டியவைகள். ஆனுல்அவைகள் அவ்வளவுசிரத்தையாய் சுத்தப்படுத்தப் படுகிறதா? கிடையாது. சீசாக்களை அப்படியேக்கொண்டு போய்கடைகளிற் கொடுத்து விடுகிருர்கள். கடைக்காரர்களும்அப்படியே மற்ற சீசாக்களோடு அவைகள் தயார்செய்யப்படுமிடத்திற்கு அனுப்பிவிடுகிருர்கள். அந்த சோடாவாடர் செய்யும் இடத்திலுள்ள ஒவ்வொருசீசாவும் தண்ணியும் இதனுல் அசுத்தப்பட்டுப்போகக் கூடும். ஆகையிஞல் சோடாவாடர் முதலியவை பூருவாக சுத்தமென்று சொல்லவேஇடமில்லை. இத்தண்ணீருக்குச் செலவு செய்யும்பணத்தைக்கொண்டு ஒருஅடுப்பு (Stove) வாங்கிவைத்துக்கொண்டு நாமே ஜலத்தை எடுத்து வந்து நன்ருய்ச் காய்ச்சி பானை, மண்கூஜா இவைகளிற் போட்டுக்குளிரவைத்து உபயோகித்தால், இந்த ஜலமானது நமக்கே திருப்தியாயும் சுத்தமாயுமிருப்பதுடன், தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணுவதுடன், நம்முடைய பெரியோர்களுக்கும் நாம் நம்முடைய மததர்மத்திற்கு இடையூருக கண்ட கண்டவருடையத்தண்ணீரைக்குடிப்பதில்லை என்றதிருப்தியும் ஏற்படுமல்லவா? இவ்விதம் நாமும் சுகமடைந்து, பணச்செலவுமில்லாமல், பெரியோர்களுக்கும்

நாம் திருப்திப்பட நடக்கமுடியுமானால், நாம் ஏன் இவைகளைகையினால் தொடவேண்டும்? இவைகளை நம்முடைய சிறுவர்களுக்கு நாம் உபதேசித்து நடக்கச்சொல்லாமற் போனால் அவர்களுக்குத்தெரியுமா? சாதாரணமாய், ஜனங்கள், சோடாவாடர் சிசாக்களில் அடைத்திருப்பதெல்லாம் சுத்தம்தான் என்றும் சரீரத்திற்கு நல்லதென்றும் நம்பி விடுகிறார்கள்.

தற்காலத்தில் அநேகம் பிள்ளைகள் தாங்கள் படிக்க வேண்டிய காலங்களைப்பற்றி கவனிக்கிறதேஇல்லை. சாயங் காலம் 5, 6 மணிக்கு பள்ளிக்கூடம்விட்டு வந்ததும், வெளியிற்போய் சுத்திவிட்டு, 7½-8மணிக்கு கிளப்பில் சாப்பிட்டு விட்டு தங்கள் தங்கள் இஷ்டர்களுடன், கிளப்வாசலில் கொஞ்ச நேரம், ரோட்டில் கொஞ்சநேரம் தங்கள் வீட்டின் பக்கம் வந்து கொஞ்ச நேரம், ஊர்ச்சங்கதிகளைப்பற்றியோ, மற்றவைகளைப் பற்றியோ பேசிக்கொண்டிருந்து விட்டு தங்கள் தங்கள் அறைகளுக்குப் போய் படிக்க ஆரம்பிக்கு முன் மணி 9½, 10 ஆகி விடுகின்றது. இந்த வேளையில் படிக்க ஆரம்பித்தால் என்ன வரும்? தூக்கமும் தொட்டாவியும் தவிர வேறே படிப்பது அசாத்தியம். இந்தத் தூக்கத்தைப் போக்குகிறதற்காக காய்ச்சினபால் அல்லது சுடச்சுட டீபோட்டு சாப்பிட்டுவிட்டு தலைகணியையும் படுக்கையையும் போட்டுக்கொண்டுப் படுத்து, விளக்கையும் தலைமாட்டில்வைத்துக்கொண்டு 11, 12-மணிவரை பாதித்தூக்கமும்பாதிப்படிப்புமாக இருந்து அப்படிப் படிக்கிற முனக்கத்துடனேயே விளக்கைக்கூட நிறுத்தாமல் தூங்கிப்போய் காலையில் புஸ்தகத்தைப்பார்க்கும்போது கோடுவாய் வழிந்திருக்கும். ராத்திரி 12, 1-மணிவரை தூக்கம்கெட்டுப்போய் விட்ட

தால் காலையில் 7, 8-மணிவரை படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கமுடியாது. அதற்குமேல் எழுந்திருந்து காபிகிளப்புக்குப்போய் வரும்போது, $8\frac{1}{2}$, 9 மணி ஆய்விடும். அரை மணிநேரம் படிப்பார்கள். உடனே கிளப்புக்கு சாப்பிடப் போய் வந்து பள்ளிக்கூடம் போவார்கள். மறுபடியும் சாயங்காலம் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வந்தபிற்பாடு முன் சொன்ன ஜோலிகள் ஒழுங்காய் நடக்கும். சனி ஞாயற்றுக்கிழமைகளில், இஷ்டர்களைப் பார்க்க அவர்கள் வீட்டிற்குப்போகவேண்டியஜோலி ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. பெரிய பட்டணங்களிலேசர்க்கஸ்கள், நாடகங்கள், பந்து விளையாடு மிடங்கள்; குதிரைப்பந்தையங்கள் இவைகளுக்குக் குறைவில்லை. இந்தப் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளிடத்திலுள்ள பணத்தைப் பிடுங்குவதற்காகவே இவ்வேடிக்கைகள் பெரும்பாலும் பெரிய பட்டணங்களில் போடப்படுகின்றன. சனிக்கிழமை ராத்திரிதான் விசேஷ ஆட்டங்கள் ஆடப்படும். ஏனென்றால் ஞாயற்றிக்கிழமை பள்ளிக்கூட மில்லாததால்நன்றாய்நாள்முழுவதும் அலுப்புத்தீரத்தூங்கலாம். ஆகஇவர்களுக்கு பெரும்பாலும் படிக்க சாவகாசமில்லமாற் போய் பரிக்ஷைகாலம் சமீபித்ததும் சாப்பாட்டை கவனியாமலும் தூக்கத்தை கவனியாமலும் படிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். இப்படி 5-6 நாள்கஷ்டப்பட்டுப்படித்ததும் சீக்காக விழுந்து, பலபல வியாதிகள் உண்டாகி, பரிக்ஷைக்கு ஆஜராக அசக்தர்களாய்ப் போய் விடுகிறார்கள். இதனால் ஒருவருஷம் செலவழித்த பணமும், படிப்பும் வீணாய்ப்போய்விடுகின்றது. அசலூர்களில்இருக்கப்பட்ட தாய் தகப்பன்மார் இதை யெல்லாம் கண்டார்களா? அவர்கள் "என்னவோ பிள்ளை குடும்ப வருத்தம் தெரிஞ்சவன், பரிக்ஷையில் தவரிப்போகக் கூடாதென்று கஷ்டப்பட்டுவாசிச்சான். சீக்காய் விழுந்து விட்டான்.

உடம்பு துர்பலம். அது நம்முடைய துர் அதிஷ்டம்" என்று தங்களை சமாதானப்படுத்திக்கொண்டும், தங்கள் பிள்ளையையும் சமாதானப்படுத்துகிறார்கள். பிள்ளைகள் நம்முடன் கூட இருக்கும் காலத்தில் அவர்களுக்கு, தூங்கவேண்டிய வேளை இது, படிக்கவேண்டிய வேளை இது, சாப்பிடவேண்டிய காலங்கள் இது, விளையாடவேண்டிய காலங்கள் இது, இன்னென்ன வஸ்துக்கள் சாப்பிடலாம், இன்னென்னவை சாப்பிடக்கூடாது என்று சரியானபடி வழக்கம் பண்ணியிருந்தால் இச்சிறுவர்கள் தாங்கள் தனிமையாயிருக்குங் காலத்திற் தங்களுக்கு வழக்கப்பட்டுப் போயிருக்கிறபடியே தான் நடக்கவேண்டியதாயிருக்கும். அப்படி நடக்கவும் செய்வார்கள். வியாதிகளும் வரமாட்டாது. பணமும் விணுக்மாட்டாது. சிறுவர்கள் நம்முடைய கூட இருக்கும் போது அவர்களைச்சரியாய் நடத்தாமல், அதிகச்செல்வம் காட்டி "குழந்தை தூங்கட்டும் மெள்ள வாசிச்சுப்பன். எழுப்பவேண்டாம்" என்று தூங்கவிட்டும் "அப்பா ஓடாதே, இடுப்புலெ எடுத்துக்கொண்டுபோறேன்" என்று இடுப்பிலெடுத்துவளர்த்து சரீரபலத்தைக்குறைத்தும், "குழந்தை கேட்கறான். சும்மா கொடு. அவனை அழவிடாதே" என்று குழந்தைகேட்பதை எல்லாம் கொடுத்தும், "வாத்தியாரே, குழந்தையை கஷ்டப்படுத்தாதேயும். அவன் உடம்பு சுகமில்லை. அவன் இஷ்டம்போலெ வாசிக்கட்டும். சிறு குழந்தைதானே. இவன் படிச்சு இப்போ என்ன ஆகணும்" என்று சிறுவர்களுக்கு இடங்கொடுத்தும், இவ்வாறு பலவிதமாய் சிறு பிராயங்களில் நாம் குழந்தைகளைக் கெடுத்து விடுவதால் அவர்கள் வயது வரும்போது பிரயோஜனமில்லாமற் போய்விடுகிறார்கள். கடைசியில் நம்முடைய மண்டையில் நாம் அடித்துக்கொண்டால் பிரயோ

ஜனமென்ன? இவர்கள் நடத்தப்படும் மாதிரியில் ஏன் இவர்கள் உடம்பு பலஹீனமாகி அடிக்கடி சீக்குவரா மாட்டாது?

தற்காலம் நோயாளிகளுக்கு வயித்தியம்பார்க்கப்படும் விதத்தைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம். தற்காலம் முக்கியமாய் இரண்டுவித வைத்தியங்கள் நடந்து வருகின்றன. (1) இங்கிலீஷ் வைத்தியம், (2) நாட்டு வைத்தியம் அல்லது தமிழ் வைத்தியம். இவ்விரண்டையும் தவிர யுநானி வைத்தியமும், ஆயுர்வேத வைத்தியமும், மற்றும் சில வைத்தியங்களும் அங்கங்கே நடந்தும் வருகின்றன.

நோயாளிகளுக்கு வயித்தியம் செய்யப்பட்டவர்களுக்குத்தெரியவேண்டிய விஷயங்கள் என்ன? (1) சரீரவார்ப்பு (2) சரீரத்தின் தொழில்கள் (3) சரீரம்பேதப்படக் கூடிய மாதிரிகள் (4) வியாதிகளின் குணங்கள் (5) இவைகளை அறிய வேண்டியவிதங்கள் (6) வியாதிகளை சொஸ்தம் செய்யக் கூடிய ஔஷதங்கள் (7) இந்த ஔஷதங்கள் வியாதி யில்லாதவர்கள் சரீரத்தில் செய்யும் குணங்கள் (8) இவைகள் சரீரத்தில் போய் வேலைசெய்யும்மாதிரி (9) வியாதியஸ்தர்களுக்கு இவைகள் செய்யும் குணங்கள் (10) இவைகள் வியர்திமைக்கண்டிக்கும் மாதிரிகள் (11) இவைகளைக்கொடுக்கவேண்டிய மாதிரிகள் (12) இவைகளைக்கொடுக்கவேண்டிய அளவு (13) இவைகளைக்கொடுத்தால் அதனால் ஏற்படும் கெடுதல்களை மாற்றவேண்டிய வழிகள், இப்படிப்பட்ட பல விஷயங்களும் தெரிந்திருந்தால் தான் வயித்தியம் செய்ய ஒருவர் ஆரம்பிக்கலாம். இவைகள் தெரியாமல் வைத்தியம் செய்ய ஆரம்பிப்பது நோயாளிகளுக்குப் பெரும்பாலும் கெடுதலாகவே முடியும்.

சரீரத்திலுள்ள அங்கங்கள் தம்தம் வேலையைச்சரியானபடி செய்யாததே வியாதி என்று ஆரம்பத்திலேயே

சொல்லியிருக்கின்றது. ஆகையினால் சரீரவார்ப்பும் அதின் தொழில்களும் தெரியாமல் வைத்தியம் செய்யமுடியுமா? கெடியாரம் பழுதுபார்க்கிற தொழிலை ஆரம்பிக்கப் பிரியப் படுவோருக்கு கெடியாரம் செய்திருக்கப்பட்ட மாதிரி யும், அதிலுள்ள ஒவ்வொரு சக்கரம், ஆணி முதலானஒவ் வொன்றைப்பற்றியும் சரியானபடித் தெரிந்திருந்தாலொழி ய அதிலுள்ள கெடுதல் இன்னதென்று எண்ணமாய்த் தெரி யும்? கெடியாரம் ஓடவில்லை நின்றுவிட்டது என்று எல்லா ருக்கும் தெரியும். எதனால் நின்றுவிட்டது, எந்தப்பாகம்கெ ட்டுப் போயிருக்கின்றதென்பது எல்லாருக்கும் தெரியாது. அது அந்தவேலைக்காரருக்குத்தான் தெரியும். மற்றொரு உதாரணமும் சொல்லுவோம். வீடுகட்டத்தெரிந்த கொத் தர்களுக்குத்தான் வீட்டிலுள்ளக் கெடுதல்கள் தெரியும். ஒரு உத்திரம் கீழே இறங்கிவிட்டால், அதை வீட்டுக்குச் சேதமில்லாமல், முட்டுக்கொடுக்க வேண்டிய இடங்களில் முட்டுக்கொடுத்துத்தூக்கிவைக்கவேண்டியமாதிரி இக்கொ த்தர்களுக்குத்தான்தெரியும். அதுபோல், நோயாளியை ஸ்தம் செய்ய, சரீரவார்ப்பைப் படித்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும். இவை தெரியாமல் வைத்தியம் செய்யப்பட்டவர் களை, கெடியாரத்தைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாதவர்கள் கூட, அது நின்று போயிருக்கும்போது, அதைக் குலுக்கி 2, 3-நிமிஷம் ஓடச்செய்கிறவர்களுக் கொப்பிடலாம். ஆகையினால் நாம் வயித்தியம் செய்துகொள்ளவேண்டுமா னால் வயித்தியத்தைப்பற்றி நன்றாய்ப் படித்திருக்கப்பட்ட வர்களிடத்திலேயே செய்துகொள்ளவேண்டும். நாம் அப் படிச் செய்கிறோமா? பெரும்பாலும் கவனிக்கிறதில்லை.

நோய்களுக்குவேண்டிய நம் ஒளஷதங்கள் ஈசுவரனால் ரிஷிகளுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டதாயும் இம்மகான்களால்

உலகத்திற்குக் கற்பிக்கப்பட்டதாகவும் நம்முடைய சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. இவ்வயித்தியமானது நம்நாட்டில் வெகு நாளாக நடந்து வருகின்றது. ரணவயித்திய சாஸ்திரங்களும், பிரசவ சாஸ்திரங்களும்கூட நம்மிடத்தில் ஆதிமுதற் கொண்டே இருந்திருக்கின்றது. இந்த வைத்திய சாஸ்திரங்கள் பெரும்பாலும் சம்ஸ்கிருதபாஷையிலிருக்கின்றன. தென்நாட்டில் அகஸ்திய மகரிஷியால் தமிழில் அநேக ஆயிரம் பாடல்களாக செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. தமிழ் நமக்குச்சொந்த பாஷையாக யிருந்தும், அதிலுள்ளபாடல்களை அர்த்தம்பண்ணி அறிவது மிகவும் கடினமென்பதை சகலரும் ஒத்துக்கொள்ளுவார்கள். மேலும், தமிழ்வைத்திய முறைப்படிக்கு, வியாதியை அறியும் விதம்விசேஷமாய் நாடிகளினாலேயேதான். நாடிகளோ முன்னங்கையில்பார்க்கப்படுகின்றன. தமிழ் வைத்தியர்நாடிகள் என்று சொல்லுவது என்னவென்றாலோ, இவர்கள்விரல்வைத்துப்பார்ப்பது ஒரு இரத்தக்குழாய், இக்குழாயில்இரத்தம் ஓடுகின்றது. இந்த இரத்தமானது நெஞ்சிற்குள்ளுள்ள இரத்தப்பையினால் இதைப்போல் சரீரம் பூராவும் வியாபித்திருக்கும் அநேகஇரத்தக்குழாய்களில்த் தள்ளப்படுகின்றது. இதைப்பற்றி விவரமாய் இரத்தச்சுழற்சி என்ற அத்தியாயத்தில் சொல்லப்படும். அதைவாசித்துப்பார்த்தால் இவர்கள் நாடி என்று சொல்லுவது இன்னதென்று தெளிவாகத் தெரியும். இவர்கள் பார்க்கப்பட்ட நாடிகளோ இக்கைகளில் மட்டுமல்ல, சரீரம் பூராவுமே இருக்கின்றது. ஆனால் சரீரத்தில் சில இடங்களைத் தவிர (அதாவது, முன்னங்கை மணிக்கட்டு, கால்மணிக்கட்டு, முட்டு, முழங்கை 'மணிக்கட்டு, கழுத்து, நெற்றிப்பொட்டு முதலான இடங்கள்) மற்ற இடங்களில், இக்குழாய்கள் மாம்சங்க

ளால் மூடப்பட்டிருப்பதால் நம்முடைய விரல்களுக்குத் தெரியமாட்டாது. ஆனால் முன்னங்கை முதலான இடங்களிலோ இவைகள் அநேகமாய் சரீரத்தின் மேல் பாகத்திலேயே, தோலுக்கடியிலிருப்பதால், நாம் தொட்டுப் பார்க்கும்போது குழாய்களில் ஓடும் இரத்தத்தின் அசைவுகள் நமக்குத்தோன்றுகின்றது. சரீரத்தில் இரத்தக்குழாய்களிருக்குமிடங்கள் தெரிந்தவர்கள் ஒவ்வொரு இடத்திலுமே நாடி அறியக்கூடும். இப்படிக் குழாய்களில் ஓடும் இரத்த அசைவைத்தான் தமிழ் வைத்தியர்கள் நாடியென்று சொல்லுகிறார்களே தவிர வேறில்லை. இவர்கள்வாத, பித்த சிலேஷ்ம நாடிகளென்று சொல்லுவதும், இந்த இரத்த அசைவுகளைத்தவிர வேறில்லை. இவ்விதம் மகரிஷிகளால் இந்த இரத்த அசைவுகளைக் கொண்டே சகலவியாதிகளையும் அறியும் விதத்தை, போதிக்கஏற்பட்டிருக்கின்ற சாஸ்திரங்களானது எவ்வளவு கடினமாயிருக்கவேண்டும், எவ்வளவு அநுபோகம் வேண்டும், எல்லாரும் சாதாரணமாய் அறியக்கூடியதா, என்று சற்று சகலரும் யோஜிக்கவேண்டும்.

இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் நாடி பார்க்கும்போது அறியக்கூடிய விஷயங்களாவன: (1) இரத்தம் விரைவாக ஓடுகிறதா மெள்ள ஓடுகிறதா (2) இரத்த அசைவுகள் ஒரு ஒழுங்காய் வருகின்றதா அல்லது விட்டு விட்டு வருகின்றதா (3) ஓடும் இரத்தமானது கொஞ்சமாயிருக்கின்றதா அல்லது ஜாஸ்தியாக இருக்கின்றதா. இவைகளின் மாதிரியால் நெஞ்சிற்குள்ளிருக்கும் இரத்தப்பையானது எவ்விதம் வேலை செய்கிறதென்பதை அறிகிறார்கள். ஆனால் தமிழ் வைத்தியர்கள் சொல்லும் நாடிகளோ அபரிமிதமாயிருக்கின்றன. அவைகளைத் தெளிவாகச் சொல்லும்படிக்

கேட்டால், பெரும்பாலும் சொல்லப்பட்ட வைத்தியர்க ளுமில்லை. இக்கடினமான சாஸ்திரத்தை நம்முடைய தே சத்தில் அப்யசித்துவரப்பட்டவர்களோ இந்தவிஷயத்தில் பெரும்பாலும் ஒருவிதப்படிப்புமில்லாதவர்கள். வயிற்றுவ லிக்குச் சுக்குக்கொடுக்கலாமென்று இவர்கள்முன்னோர்கள் சொல்லியிருந்தால் இவர்களும் வயிற்று வலிக்குச்சுக்கைக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் சுக்கு சரீரத்திற்குள் எந்தெந்த அங்கங்களில் வேலைசெய்கின்றது, எவ்விதவேலைசெய்கின்ற தென்பது இவர்களுக்குத் தெரியமாட்டாது. இம்மருந்துக ளைப்பற்றியும் வியாதிகளைப்பற்றியும் சொல்லும் தமிழ்ப்பா டல்கள், தமிழ்பாஷையில்நல்லபயிற்சியுள்ளவித்வான்களு க்கே சில சில இடங்களில் அர்த்தமாகாதபடி கஷ்டமாயி ருக்கிறதென்றால், தற்காலம் தமிழ்வைத்தியத்தை நடத்தி வரும் கொஞ்சப்படிப்புக்காரர்களுக்கு எவ்விதம் அர்த்த மாகும்?"

இவைகளினால்நான் தமிழ்வைத்தியத்தைப்பழிப்பதாக எண்ணிவிடக் கூடாது. தமிழ்வைத்தியத்தை நான் பழிக் கப்பட்டவனல்ல. தமிழ்வைத்தியத்தில் எவ்வளவோ அற்புதமான ஔஷதங்களும் மற்ற வயித்தியமுறைகளால் சொஸ்தம் செய்யமுடியாது; ஆனால் தமிழ்வைத்தியத்தி னால் அநேகவியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்தக்கூடும் ஔஷ தங்களும் இருக்கின்றன என்பதை நான்நேரில் அறிந்தி ருக்கிறேன். மேலும் சில நெடுநாள் வியாதிகள் தமிழ் வைத்தியத்தினால் மற்றவைத்திய முறைகளைக்காட்டிலும் அதிக சீக்கிரமாக சொஸ்தப்படக்கூடும். ஆனால் தமிழ் வைத்தியத்தை நாடிப்போகும் நோயாளிகள் வைத்தியம் செய்துகொள்ளுவதினால் படும்துன்பங்களையும், வைத்தி யத்தினால் ஏற்படும் மற்ற வியாதிகளின் கஷ்டங்களையும்

பார்க்கும்போது, முன்னிருந்த வியாதியும், அதின் கஷ்டங்களும் சகித்துக்கொள்ளக்கூடியவை; வயித்தியம் இல்லாமற் போனாலும் வேண்டாம் என்று தோன்றி விடுகின்றது. "பேதிக்கு எடுத்தது நேர்வாளம், வாதத்திற்கு எடுத்தது இரசம், காய்ச்சலுக்கு எடுத்தது பாஷாணம்" என்றே அநேகம் வைத்தியர்கள் வைத்தியம் செய்து விடுகிறார்கள். இதற்குக்காரணம் இவர்கள் வைத்தியத்தைப்பற்றி சரியானபடிப் படியாதது தான்.

ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் தங்கள்வைத்திய முறைகளையும்சாஸ்திரங்களையும் நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம்மாற்றியோ, விருத்திசெய்தோ, புதுப்புதுமுறைகள் கண்டுபிடித்தோ வருகிறார்கள். இவ்விஷயத்திலும், வியாதிகளை அறியவேண்டியதற்கும், நிர்ணயப்படுத்துவதற்கும் வேண்டிய ஆயுதங்களையும்வழிகளையும்கண்டுபிடிப்பதிலும், இவர்களும்சர்க்காரும்செலவுசெய்யப்பட்டப்பணமானது அளவிடமுடியாது. நம்முடைய தமிழ் வைத்தியங்களும், மற்றுமுள்ள நம்நாட்டு வயித்தியங்களுமோ, ஆரம்பத்தில் இவைகள் எந்த ஸ்திதியிலிருந்ததோ, அதற்கும் கீழான ஸ்திதியிலிருக்கின்றன. இவைகளைப்படிக்கப் பள்ளிக்கூடங்களும், இவைகளில் தேர்ச்சியடைந்த வித்வான்களும், இவைகளை விருத்திசெய்யப் பணச்செலவுசெய்யப்பட்டவர்களும் இல்லாமல் நாளுக்குநாள் க்ஷீணதிசையை யடைந்து கொண்டே வருகின்றது. நாமும் நம்முடைய வைத்தியத்தை மற்றவர்களைப்போல் அதிகப்பணம் செலவு செய்து விருத்திபண்ணி, தேகத்தின் பலசாஸ்திரங்களையும் படித்து, அவைகளை நன்றாய் அறிந்து வயித்தியம்செய்வோமேயாகில், நம்முடைய நாட்டு வயித்தியமானது மற்ற வயித்தியங்கள் எல்லாவற்றைக்காட்டிலும் அநேகவிஷயத்தில்மேன்மையாகவேஇருக்குமென்பதற்குச்

சந்தேகமில்லை. தற்காலம் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இதை கல்கத்தாவில் கொஞ்சம் பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் இப்பயிற்சி எம்மாத்திரம்? வைத்தியம் செய்யப் பட்டவர்களைக் காணவில்லையே? நம்முடைய இந்தியா தேசம் பூராவுக்கும் ஒன்று இரண்டு பேர் இருந்தால் போதுமா? கடிதம் மூலமாய் நமக்குள்ள வியாதியைப்பற்றி அவர்களுக்கு கல்கத்தாவுக்குத் தெரியப்படுத்தி செய்து கொள்ளும் வயித்தியம் என்ன பிரயோஜனம்? வைத்தியர் வியாதியஸ்தரை நேரிற்பார்த்து வைத்தியம் செய்தாலல்லவோ பிரயோஜனப்படும். இவ்வளவு க்ஷீணதிசையிலிருக்கும் வைத்தியர்களை நாம் எவ்விதம் நம்பி மருந்து சாப்பிடலாம்?

நம்முடைய தமிழ் மற்றுமுள்ள நாட்டு வயித்தியங்களுக்கும் ஐரோப்பிய வயித்தியங்களுக்கும் இப்போதுள்ள வித்தியாசங்களைப் பற்றி சற்று கவனிப்போம்.

	ஐரோப்பிய வயித்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
(1)	இது பகிரங்கமானது. அதாவது இதில் செய்யப்பட்ட ஒவ்வொன்றுக்கும் காரணங்கள் சகலருக்கும் தெரியும்படியாய்ச்சொல்லக்கூடும்.	(1) இது இரகசியமானது. வழக்கம் தான் பிரதானமே ஒழிய ஒவ்வொன்றிற்கும் காரணங்கள் சொல்ல முடியாது.
(2)	ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் வைத்தியம் செய்ய ஆரம்பிக்க ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் 4-5-வருஷம்படி	(2) பள்ளிக்கூடங்கள் கிடையாது. அநுபோகம் உண்டாக இவ்வயித்தியம் நடத்தப்பட்ட ஆஸ்பத்தி

	ஐரோப்பிய வயித்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
	த்தும், அநேகதேசுகள் ஆஸ்பத்திரிகளில் பார்த்து அநுபோகப்பட்டும் இருக்கவேண்டும்.	ரிகள் கிடையாது. உபதேசிக்க குருக்கள் கிடையாது. ஒருவருக்குத்தெரிந்த முறைகளை மற்றவருக்குச்சொல்லவும் மாட்டார். இரகசியமாகவே வைத்துக்கொள்ளுவார்.
(3)	சரீரவார்ப்பு சாஸ்திரம் சரீரதத்துவ சாஸ்திரம் இவைகளில் பயிற்சி இல்லாத வைத்தியர்களே கிடையாது. ஒவ்வொருவருமே பிரேதங்களை அறுத்து, சரீரத்திலுள்ளவைகளைப் பார்த்திருக்கிறார்கள். சரீரத்தில் நடக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவேலையும் இவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் தெரியும்.	(3) இந்தசாஸ்திரங்கள் இன்னதென்றேஇவ்வயித்தியர்களுக்குத் தெரியமாட்டாது. நாம் பண்ணும் ஆகாரங்கள் என்ன விதமாய் பிரயோஜனப்படுகிறதென்று கேட்டால், மலமாக வந்து வெளியாகிறதைத் தவிர வேறு ஒன்றுமே தெரியாது.
(4)	வியாதிகளைக் கண்டுபிடிக்கவும், நிர்ணயப்படுத்தவும் அநேக ஆயுதங்களும் முறைகளுமிருக்கின்றன. இந்த ஆயுதங்களாலும் முறைகளாலும், சரீரத்தில் நோயடைந்திருக்கும் அங்கங்களை இவர்	(4) இவர்களுக்கோ நாடி பார்க்கிறதைத்தவிரவேறு ஒருவழியும் கிடையாது. இந்நாடி சாஸ்திரமோ சுமார் 15 அல்லது 20 வருஷம் அப்பியாசம் செய்தால் கொஞ்சம் புரியலாமென்று தோன்றுகிறது. ஆ

ஐரோப்பிய வயித்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
கள் தாங்கள் கண்ணால் பார்ப்பது போல் அறியமுடியும். மேலும் ஒவ்வொரு வியாதியிலும் எந்தெந்த அங்கங்கள் சேதப்படக்கூடுமென்று இவர்களுக்குத் தெரியும். ஒருவியாதியோடுமற்ற வியாதிகள் கலந்திருந்தாலும் இதையும் கண்டு பிடிக்க முடியும். சரீரத்தைப் பற்றியசாஸ்திரங்களைப் படித்திருப்பதால் சரீரத்தின் சுகஸ்திதி இது, வியாதி இது என்று இவர்களால் இலேசாகச் சொல்ல முடியும். சரீரத்தின் சாதாரண உஷ்ணம் இத்தனை டிகிரி என்று தெரிந்திருப்பதால் காய்ச்சல் குச்சி அல்லது ஜ்வரக்குழாய்களை வைத்துப் பார்த்து உஷ்ணம் ஜாஸ்தியாக யிருக்கிறதையும் குறைவாக இருக்கிறதையும் அறிகிறார்கள். நெஞ்சிற்குள் காற்றோட்டம் முதலானதை அறியவும், இரத்தப்பை சரி	கையினால், நாட்டுவைத்தியர்கள் பெரும்பாலும் வியாதியஸ்தர்கள் சொல்லுவதிலிருந்தோ, வெளியில் பார்க்கக்கூடிய வீக்கம் முதலான அடையாளங்களினாலேயோ தான் வியாதி நிர்ணயம் செய்கிறார்களென்று நினைக்கவேண்டியதா யிருக்கின்றது.

ஐரோப்பிய வைத்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
யானபடி வேலை செய்கிறதா என்பதையும் அறிய நெஞ்சில்வைத்துப்பார்க்கக்குழாய்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். நெஞ்சு முதலான பல இடங்களிலும் விரல்களால் தட்டிப்பார்த்து, அதின் சப்தங்களால் பலசங்கதிகள் நிர்ணயம் பண்ணுகிறார்கள். நீரைக்காய்ச்சி அதிலுள்ள மாறுபாடுகளையும் குற்றங்களையும் அறிகிறார்கள். நீர், மலம், இரத்தம், இவைகளை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப்பார்த்து அதிலுள்ள பேதாபேதங்களை அறிகிறார்கள். நாடிபார்த்து சிலசங்கதிகள் அறிகிறார்கள். ரணவைத்திய முறைப்படிக்கு ஊசிகளினால் குத்திப்பார்த்து பலசங்கதிகள் அறிகிறார்கள். இப்போது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கப்பட்டவைகளை வெளியிலிருந்து அப்படியே பார்க்க எக்ஸ்ரேஸ், என்றஒரு கருவியை கண்டுபிடித்து அதை உபயோகித்து வருகிறார்கள். இப்படிப் பல வழிகளால்	

ஐரோப்பிய வைத்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
வியாதியை நிர்ணயம் செய்கிறார்கள்.	
(5) இவர்கள் ஔஷதங்களின் குணங்களை பூராவாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். ஒரு மூலிகையை எடுத்தால், இதைப் பற்றின ஒவ்வொரு விஷயமும் நன்றாய்த் தெரியும். அதாவது, கிடைக்கப்பட்ட இடம், உண்டாகப்பட்ட மாதிரி, உண்டாகப்பட்ட காலம் அதன் தோற்றங்கள், அதின் பிரயோஜனமுள்ள பாகங்கள், அவைகளைப் பயிற்சி செய்யும் விதம், அதை மனிதருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய மாதிரி, அதின் அளவு, சிக்கில்லாத தேகத்தில் அவைகள் செய்யும் வேலை, சிக்குக்காலத்தில் செய்யும் வேலை, அவைகள் வேலைசெய்யும் சரீரத்திலுள்ள இடங்கள். ஜாஸ்தியாய்க்கொடுத்துவிட்டால் அதின் கோளாறுகள், சரியான அளவில் கொடுத்தால் அதின் பிரயோஜனம்,	(5) இவர்களுக்கு இவர்கள் கொடுக்கும் மருந்தைப் பற்றி இவ்வளவு தூரம் தெரியமாட்டாது. முதலில் கண்ணளவைத் தவிரவேறே அளவுகிடையாது. மருந்துப்பொட்டணங்களின் பேரிலும் மற்ற மருந்துகள் வைத்திருக்கும் சீசா முதலான வைகளின் பேரிலும் மருந்தின் பெயர் எழுதி வைக்கிறதில்லை. அவர்களுடைய ஞாபகசக்தியைத்தான் வியாதியஸ்தன் நம்பவேணும். ஒன்றுக்கொன்று கொடுத்துவிட்டால் கண்டுபிடிக்க மார்க்கமில்லை. மருந்துகள் செய்யும் முறை ஒவ்வொருவரிடத்திலும் வெவ்வேறு. மருந்துகள் தயாராய்க் கிடையாது. மலைகளுக்கும் காட்டுக்கும், குளங்களுக்கும் நதியோரங்களுக்கும் மருந்து பச்சிலைகளுக்காக ஓடவேணும். சிலவை

ஐரோப்பிய வைத்தியம்.	மற்ற வயித்தியங்கள்.
சிறுஅளவில் கொடுத்தால் அதின் பிரயோஜனம், அதினால் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு மாற்றுகள், இப்படி ஒரு மூலிகையைப்பற்றி என்னென்னதெரியவேண்டுமோ அவை அவ்வளவும் அறிந்திருக்கிறார்கள். இப்படி அறிந்திருப்பதால் பயமில்லாமல் உபயோகிக்கவும் செய்கிறார்கள். இப்படி அறிந்து செய்கிறதினால் இங்கிலீஷ் மருந்துகள் ஜாஸ்தியான கெடுதல்களைச்செய்கிறதில்லை. புதிதாய் ஒரு மருந்தைக்கண்டுபிடித்தால் அதை பலவிததத்திலும் சோதித்து பிறகு அநேக டாக்டர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, இப்படி இதை அநேகம்பேர் சோதித்துப்பார்த்து, அநேகர் சம்மதத்தின் பேரில்பிரசித்தப்படுத்துகிறார்கள். ஆனதால் ஐரோப்பிய வயித்திய முறைப்படிக்கு உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளை பயமில்லாமல் சாப்பிடலாம்.	கிடைக்கவும் மாட்டாது.. மூலிகைகள் எடுத்துவரப்பட்டவருக்குத் தெரியாமற் போனாலும் போகக்கூடும். இரசம் பாஷாணம்முதலியவைகளை சரியாய் சுத்தம் செய்யாமலே உபயோகித்து, பல்லுகள் விழுந்துபோய், குடல்புண்ணாகி விடுகின்றது. இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களைப் போல் மருந்துகளின் பலகுணங்களும் சொல்லத்தெரியாது. இந்த இந்த வியாதிக்கு எடுத்திருக்கிறது என்றுதான் சொல்லுகிறார்கள். மொத்தத்தில் இவர்களையும், இவர்களின் ஔஷதங்களையும் நம்ப இடமில்லை.

நம்முடைய வயித்தியங்களுக்கும் ஐரோப்பிய வயித்தியங்களுக்கும் வித்தியாசங்கள் இப்படி இருப்பதினால் நாம் துணிந்து எவ்விதம் நம்முடைய வயித்தியத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது? ஆனால் சில வியாதிகளை இவர்கள் இலேசாக வைத்தியம் செய்து சொஸ்தம் செய்துவிடுகிறார்களே என்றால், இப்போது நீர்ழிவுஎன்றவியாதி இருக்கின்றது. இந்தநீரழிவு வியாதி இன்னதென்று பெரும்பாலும் சகலருக்குமேதெரியும். இவ்வியாதிக்கு ஒருஔஷதத்தைமிகவும் அநுபோகமுள்ளமுன்னோர்கள்உபயோகித்துப்பிரயோஜனப்பட்டிருக்கலாம். அதை அவர்கள் எழுதிவைத்திருந்து அதைப்பார்த்து தற்கால வைத்தியர்கள் உபயோகித்து சொஸ்தம் செய்திருக்கக்கூடும். இப்படி செய்யப்பட்டவர்கள் வயித்தியர்களானால் எல்லாருமே வயித்தியர்கள் தான் என்று சொல்லவேண்டும். ஒருவனுக்கு ஒருபுண்ணாத்துகிற பச்சிலைதெரியும். அவனும் வயித்தியன் தான். ஒருவருக்கு வயிற்றுவலிக்கு சோடா சாப்பிட்டால் வலிதீருமென்று தெரியும். இவரும் வயித்தியர்தான். இப்படி உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவருமே வயித்தியர்கள்தான் - என்ன அநியாயம்! இவர்களை யெல்லாம் நம்பியா நம்முடைய உயிரை ஒப்பிவிக்கிறது!! இதைக் காட்டிலும் நாம் வயித்தியம் செய்து கொள்ளாமலே சும்மாயிருந்து விட்டால், வியாதி தானே சொஸ்தமானாலுமாய்விடும். இப்பேர்ப்பட்ட வயித்தியர்களை யெல்லாங் காட்டிலும் நம்முடைய வீடுகளிலுள்ள பாட்டிமார் வயித்தியம் மேன்மையென்று சொல்லவேண்டும். இந்தப் பாட்டிமார் இலேசான மருந்துகளை வைத்துக்கொண்டு (அதாவது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அதிமதிரம், கிரும்பு, முதலியவை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை, முதலான மூலிகைகள்) சிறுகுழந்தைகளுக் குண்டான

சாதாரணமான ஜெலதோஷம், முதலான பல வியாதிகளு க்கு வயித்தியஞ்செய்து சொஸ்தம் செய்து விடுகிறார்கள்.

இவை மட்டிலுமா! பிரசவத்தைப்பற்றின ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நன்றாய்ப்படித்து அறிந்திருக்கிற ஐரோப்பிய வயித்தியர்கள், பிரசவகாலங்களில் எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையாக இருந்து ஒவ்வொரு வேலையையும் மிகவும் பயந்தே செய்கிறார்கள். தங்கள் நகங்கள் முதலாய் சுத்தம் செய்து கொண்டு அவர்களைத் தொடுகிறார்கள். பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளிற் படிக்கப் போயிருக்கும் பிள்ளைகள் நகங்களிற் கொஞ்சம் அழுக்கிருந்து விட்டால் அவர்களுக்கு விதிக்கப்படும் தண்டனைகள் அப்பிள்ளைகளைக் கேட்டால்தெரியும். ஏன்? ஏனென்றால், நாம் சுத்தமாய் சகல வேலைகளையும் செய்வோமானால் பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு பிரசவத்தினால் ஒரு க்ஷேமம் ஏற்படவே மாட்டாதென்பதை அநுபோகத்தினால் தீர்மானமாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். இப்படியிருக்க, கண்ட கண்டஸ்திரீகள் பிரசவம் பார்க்க நாம் சம்மதிக்கிறோம்!. இது தப்பித மல்லவா?

வியாதிகளில் சொஸ்த மாகக் கூடியதும் உண்டு, சொஸ்தமாகக் கூடாததும் உண்டு. ஜெல்தியாக சொஸ்தமாகவும் கூடும். நீடித்து சொஸ்தமாகவும் கூடும். மொத்தத்தில் ஒரு படித்த வயித்தியரிடத்தில் வியாதியஸ்தனை ஒப்பிவித்து விட்டால் பிற்பாடு நாம் கவலைப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. படியாதவர்களிடத்தில் ஒப்பிவித்தாற் தான் பயப்பட வேண்டும். படித்தவர்கள் தங்களுக்குசந்தேகம் ஏற்பட்டால் மற்றொருவரிடத்திற் கலந்தே மேல் வயித்தியம் செய்வார்களே தவிர, தெரியாததில் பிரவேசிக்க மாட்டார்கள். நமக்கு இஷ்ட மிருந்தால் நாம் வயித்

தியரிடத்திற்சொல்லி மற்ருெருவரையும் கலந்து கொள்ளச்சொல்லலாம். அப்படிச் செய்யாமல், இன்றைக்கு ஒரு வயித்தியம், நாளைக்கு ஒரு வயித்தியம் செய்வதைப்போல பிசகான காரியம் கிடையாது. இப்படிச் செய்வதினுல் நாம் வியாதியஸ்தனுக்கு மிகுந்த கெடுதல்களைச் செய்வோமே ஒழியவேறில்லை. "அவன் வந்தால் சொஸ்தம்செய்திருப்பான் இவன் வந்தால் சொஸ்தம் செய்திருப்பான்" என்று நினைப்பதுப் பெரும்பாலும் பிசகு. நாம் ஒரே வயித்தியரை நம்பி இருப்போமேயாகில் அநுகூலத்தை அடைவோமே தவிர ஒருகாலும் ப்ரதிகூலத்தை அடையமாட்டோம். இந்த உண்மை நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிகிறதில்லை. நாம் அவர்களுக்கு இயங்காமல் இருக்கிறதுமில்லை. "மூனு நாளாச்சே காச்சல்நிக்கலையே. வேறெ ஆரையாவது பாருங்கோ" என்ற சப்தம் கேட்டதும் மற்ருெருவரை அழைத்து விடுகிருேம். அவர் வந்து தனக்குத் தோன்றினதைச் சொல்லுகிருர். இப்படிப் பல வயித்தியர்களைக்கொண்டு வயித்தியம் செய்விப்பது நோயாளியின் பிராணனுக்கு ஆபத்தே ஒழிய வேறில்லை. பலவைத்தியர்கள் தங்களுக்குள்ளே கலந்துதீர்மானம் பண்ணிக்கொண்டுவயித்தியம் செய்வதில் கெடுதலில்லை. இன்றைக்கு ஒருவர், மறுநாள் இவரை அனுப்பிவிட்டு மற்ருெருவர் இப்படி வயித்தியம் செய்வது பிசகு. வயித்தியர்கள் கொடுத்திருக்கும் மருந்துகள் சரீரத்திற்குட்போய் வேலை செய்யவேண்டிய காலம் வரைக்கூட நம்முடைய ஆத்திரத்தினுல் நமக்குப் பொறுமை இருக்கிறதில்லை.

வியாதியஸ்தருக்கு நம்முடைய கடமை என்ன? நமக்குக் கிடைக்கக் கூடியதற்குள் எவ்வளவு மேலான வயித்தியம் செய்யக்கூடுமோ அதைச் செய்யவேணும்.

81

சகலமும் படித்து அநுபோகமுள்ள வயித்தியர்களையே கூப்பிடவேணும். நம்முடைய நாட்டு வயித்தியமோ பாழாய்ப் போய்விட்டது. ஐரோப்பிய வைத்தியத்தைத் தவிர நமக்கு வேறு மார்க்கமில்லை. ஏன்? இது தான் தற்காலம் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் மேன்மையாக இருக்கின்றது. நம்முடைய நாட்டு வயித்தியத்தில் முய்ற்சி பெடுப்பவர்களில்லை. வைத்திய புஸ்தகங்களையும் ஏடுகளையும் அநேகமாய் கறையான் தின்று விட்டது அதைக்காப்பாற்றி விருத்தி செய்யப் பணமுமில்லை பணமிருந்தாலும் செலவழிக்கப் பட்டவர்களில்லை. சாக்ஷாத் மகரிஷிகளாற் கொடுக்கப்பட்ட இரத்தினத்தைத் இவ்விதம் பாதுகாவாமல் அழித்து விட்டோம். இப்படியிருக்க, கேவலம் அபிமானத்திற்காக வேண்டி இவ்வளவு க்ஷீணதிசையை அடைந்துவிட்ட வைத்தியத்தை நாம் எவ்விதம் உபயோகப்படுத்தலாம்? நாம் நம்முடையபணத்தைச் செலவுசெய்துவைத்தியபாடசாலைகள் ஏற்படுத்தவேண்டும். அதில் நம்மாணுக்கர்களை படிக்கச்சொல்லவேண்டும். இங்கிலீஷ்முறையில்வைத்தியம் செய்து வரப்பட்ட நம்மவர்களைக்கொண்டு நம்முடையசாஸ்திரங்களை ஆராய்ச்சிசெய்யச்சொல்லி அதைவிருத்திசெய்ய வேண்டும். ஆஸ்பத்திரிகள் ஸ்தாபித்து அதில் நம்முடைய மருந்துகளையே உபயோகித்து மாணுக்கர்களை அநுபோகப்படுத்தவேண்டும். மருந்துச்சரக்குகள் இலேசாய்க்கிடைக்கக்கூடிய மார்க்கங்களைத்தேடவேண்டும். மாணுக்கர்களை சோதித்து வெளியில் வைத்தியம் செய்ய அனுப்பவேண்டும். இப்படி ஐரோப்பிய வயித்தியம் எவ்வித முயற்சிகளால் அதன்தற்கால உன்னதஸ்திதியை அடைந்திருக்கிறதோ அப்படி நாமும் நம்முடைய வயித்தியத்திற்காக

வேண்டிமுயற்சித்தால் நம்நாட்டு வயித்தியம் எல்லாவற்றிலும் உன்னதஸ்திதியை அடையும். இப்படிச் செய்யாமல் நாம் நம்முடைய நாட்டுவயித்தியத்தை நாடுவது ஆபத்தே தவிர வெறில்லை. மருந்து சாப்பிடுவது அபிமானத்திற்காவியாதிக்கா?

சிலர், பட்டணங்களில் தவிர சிறுகிராமங்களில் இங்கிலீஷ் வைத்தியம்செய்துகொள்ள செளகரியங்களில்லையே என்பர். இங்கிலீஷ்வைத்தியமிருந்தாலும் அதற்காக வேண்டியபணச்செலவுமெல்லாரும் செய்யமுடியுமாஎன்றுகேட்கலாம். சாதாரண வியாதிகளுக்கு, நல்ல வயித்தியர்கள் கிடைக்கக்கூடாதஇடங்களில் எது அகப்படக்கூடியதோ அதில்மேலானதைநாம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆஸ்பத்திரிகள் இருந்தும் எத்தனை ஏழைகள் அதை உபயோகிக்காமல் பணச்செலவு செய்து கண்டகண்டவைத்தியங்களைச் செய்துகொள்ளுகிறார்கள்? சிலருக்கு ஆஸ்பத்திரிகளைப்பற்றி ஒரு கெட்ட பயம் இருக்கின்றது. ஆஸ்பத்திரிகளில் பெரும்பாலும் கொடுக்கப்பட்டமருந்துகள்சாராயம்தான் என்றும்,நல்லமருந்து கிடையாதென்றும்,ஆஸ்பத்திரியிலுள்ளடாக்டர்கள் தங்களால்வியாதி சொஸ்தப்படுத்த முடியாமற்போனால், மற்றவயித்தியர்கள் வந்து சொஸ்தம் செய்து தங்கள் பேரைக் கெடுத்து விடுவார்கள் என்று பயந்து சீக்குக்காரரை விஷம் கொடுத்தோ, அறுத்தோ கொன்று விடுகிறார்களென்றும், இப்படிப்பட்ட பலபயங்களிருக்கின்றன. என்னஅறியாமைத்தனம்! இப்படி யாராவது செய்வார்களா? இதற்கா ஆயிரக்கணக்காக பணத்தைச் செலவுசெய்து ஆஸ்பத்திரி வைத்திருக்கிறார்கள்!

நாம் பெரும்பாலும் வியாதி முத்திப்போகும் வரை வயித்தியர்களிடம் போவதில்லை. கடைசி காலம் வயித்தி

யர்களிடம் சென்றால் அவர்கள் தான் என்ன பண்ணுவார்கள்? "அவன்கொன்றான் இவன்கொன்றான். அவனிடத்தில் பார்த்திருந்தால் சொஸ்தமாயிருக்கும்,இவனிடத்தில்ப்பார்த்திருந்தால்சொஸ்தமாயிருக்கும், இந்தப்பாவிக்குகைராசி கிடையாது" என்று நிந்திப்பதில் பிரயோஜன மென்ன! சிலர் போற்றப்பட்ட வயித்தியரை சிலர் தூற்றுகிறார்கள். தூற்றப்பட்டவர்களை சிலர் போற்றுகிறார்கள். இவையெல்லாம் ஒருவர் கவனித்தால் பிரயோஜனமில்லை.

மொத்தத்தில் ஒவ்வொருவரும் வியாதி வந்த உடனேயே ஒருவயித்தியரை கலப்பார்களேயாகில் அநேகமாய் பணச் செலவில்லாமலே வயித்தியம் முடிந்து விடும். பெரும்பாலும் நம்முடைய அஜாக்கிரதையினாலேயே வியாதிகள் அதிகரித்து நமக்கு ஜாஸ்திப் பணச் செலவு ஏற்படுகின்றன. ஏழைகள் சாதாரணமாய் ஆஸ்பத்திரிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களும் பயங்களும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நாம் இங்கிலீஷ் வைத்தியம் அதிகச்செலவுள்ள தென்று நினைக்கிறோம். இவர்கள் மொத்தத்தில் வாங்குகிறார்கள். நம்முடைய நாட்டு வயித்தியர்களோ, "மருந்துச்செலவுக்கு, மருந்துச் செலவுக்கு" என்று சொல்லியே இரண்டுஇரண்டு ரூபாயாக ரூ. 20 பிடுங்கி விடுகிறார்கள். இவர்கள் இப்படி சில்லரை சில்லரையாக வாங்குகிறதினால்பணச்செலவு நமக்குத்தெரிகிறதில்லை. இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் மொத்தமாககேட்பதால் செலவு ஜாஸ்தியாகத் தோன்றுகிறது.

ஆகையினால், நாம் வயித்தியம்செய்து கொள்ளுவதில் ஜாக்கிறதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

இவைகளைப் படிக்கும் நண்பர்களே! மேலே எழுதியிருக்கப்பட்டவைகளை, நான், பழித்துப் பேசவேணு

மென்ற கெட்ட எண்ணத்துடன் எழுதியிருக்கிறதாக நினைக்காமலிருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். நம்முடைய ஸ்திரீகளையாவது, பிள்ளைகளையாவது முன்காலத்தவர்களையாவது தற்காலத்தவர்களையாவது. பழிக்கவேணுமென்ருவது உயர்த்திப் பேசவேணுமென்ருவது எண்ணமில்லை. வியாதிகள் ஏற்படுகிறதற்கு முன் சொல்லியவைகளெல்லாம் காரணங்களாகத். தோன்றியபடியினுலும், வியாதிகளைத் தடுக்க நாம் நம்மிடத்திலுள்ள கெட்ட வழக்கங்களை நிறுத்துவது அவசியமானதாலும், இவைகளை விஸ்தாரமாய் எழுதியிருக்கிறேன். மேலே சொல்லியவை யெல்லாம் எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயங்களே. இருந்தாலும் அவைகளை யெல்லாம் மொத்தமாக எடுத்துக்காட்டி அதன் கெடுதல்களையும் சொன்னுலொழிய அவைகளெல்லாம் பெருங் குற்றங்களாக ஜனங்களுக்குப் பெரும்பாலும் தோன்றமாட்டாது. இவைகளை மட்டிலுமே ஒரு புஸ்தகமாய் வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்ற ஒருஎண்ணம்நெடுநாளாக எனக்கிருந்தது. இவைகளோடு நாம் செய்யவேண்டிய கடமைகளும், மற்ற விஷயங்களும் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியவேண்டியது அவசியமாகத் தோன்றினபடியால் இதைமுதல் அத்தியாயமாக வைத்து மற்றவைகளைப் பின்னுல் சேர்த்திருக்கிறேன். இதில் எழுதியிருக்கப்பட்டவைகளெல்லாம் அநேக இடங்களில் நடந்து கண்ணுல் பார்த்தவைகளே தவிர வேறில்லை. இக்குற்றங்கள் ஒன்றுமில்லாமல் இருக்கப்பட்டவர்களும் இருக்கிறுர்கள். எல்லாரிடத்திலும் இவ்வளவு அஜாக்கிரதைகளும், அறியாமைத்தனங்களும் இருந்துவிட்டால் நம்முடைய ஸ்திதி இன்னமும் எவ்வளவோ கேவலமாயிருக்கும்.

ஆகையினால், சகலரும் இவைகளைவாசித்துப்பார்த்து இவைகளில் ஏதாவது ஒரு குற்றமாவது தங்களிடமிருக்கிறதாகத்தெரிந்து அதை சீர்திருத்திக் கொள்ளுவார்களேயாகில் நான் இதை எழுதின பிரயோஜனத்தை அடைந்தவனாவேன்.

—

அத்தியாயம் II.

சரீரவார்ப்பும் அதின் தொழில்களும்.

மானிட சரீரமானது எலும்பு (Bone) - மாம்சம் (Muscle), இரத்தக்குழாய்கள் (Arteries & veins), நரம்புகள் (Nerves), கொழுப்பு (Fat), தோல் (Skin)—பலவித அங்கங்கள் (Organs), முதலானவைகளால் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. இவைகள் ஒவ்வொன்றும் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகார பானங்களிலிருக்கும் பலவித உப்புகளாலும், இரும்பு முதலிய பலவித லோகங்களாலும், பலவிதக் காற்றினாலும் நீர் அல்லது சத்துக்களாலும் பெரும்பாலும் உண்டாக்கப்பட்டு போஷிக்கவும் படுகின்றன.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள், பானங்கள், காற்று இவைகள் ஏகவஸ்துக்களல்ல. இவை ஒவ்வொன்றும் பலவித உப்புகள், திராவகங்கள், காற்றுகள், அடங்கிய வஸ்து. உதாரணமாக நாம் அரிசி என்று சொல்லப்பட்டது நம்முடைய பார்வைக்கு ஏகவஸ்துவாகத் தோன்றினாலும் அது ஏகவஸ்துவல்ல. அதில் மாவு, கரி, உப்பு, சீனி, காற்றுகள், நீர், இவைகளிருக்கின்றன. நாம் சுவாசமிடுங்காலத்தில் உட்கொள்ளும் காற்றும் சாதாரணமாய் நாம் காற்று என்று சொல்லப்பட்டதும், ஒரு வஸ்து வல்ல. பிராணவாயு சுத்தகரிவாயு என்று சொல்லப்பட்டப் பலவிதக் காற்று அடங்கியது. நாம் பானம் பண்ணும் ஜலமோ இருவிதக்காற்றடங்கியது. இவ்விருவிதக் காற்றுகளும் ஒருவித அளவில் சேரும்போது ஜலமாக மாறிவிடுகின்றது. இப்படி நாம் உட்கொள்ளும் வஸ்துக்களாகிய அரிசி, பருப்பு, உளுந்து, கடலை, பலவிதக் காய்கறிகள், தண்ணீர், முத

லான ஒவ்வொரு சாமானும் எவை எவை அடங்கியது என்பதைக்குறித்தும், நம்முடைய சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் ஒவ்வொரு அங்கமும் என்னென்னவைகள் அடங்கியது என்றும் சொல்லப்பட்ட சாஸ்திரங்கள் இருக்கின்றன ஆனால் அவைகளில்சொல்லப்பட்டவஸ்துக்களின்பெயர்கள் பெரும்பாலும் இங்கிலீஷ்பாஷையிலிருப்பதாலும், தமிழ் அல்லது சம்ஸ்க்ருத பாஷையிலிருந்தாலும் அவைகள் சாதாரணமாய்ஜனங்களுக்குத்தெரியாததும்கேட்டிருக்கக் கூடாததுமானபெயர்களாய் இருப்பதினால் அவைகளை இவ்விடத்தில்சொல்லப்படவில்லை. மேலும் அவைகளை இவ்விடத்தில்எடுத்துச்சொன்னால், அவைகள் வாசிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒருவிதகுழப்பத்தை உண்டுபண்ணி, தாங்கள்வாசிக்கிறது இன்னதென்றுதெரியாமல், மற்றவைகளும் இப்படித்தானிருக்குமென்றஎண்ணம் வந்து, வாசிக்கஅசிரத்தையை உண்டுபண்ணினாலும் பண்ணிவிடலாம். பொதுவாக, மேலே சொல்லியிருக்கிறபடி நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களோ, பானங்களோ, காற்றோ, ஏகவஸ்துக்களல்ல ஒவ்வொன்றும் பல அடங்கிய ஒருவஸ்து, இவைகள் சரீரத்திற்குட் சென்றதும், ஒவ்வொன்றும் அதிலென்னென்ன இருக்கின்றதோ அவையெல்லாம் தனித்தனியாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இப்படிப் பிரிந்ததும் சரீரத்திலிருக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு அங்கமும் அததற்குவேண்டியவைகளை எடுத்துக்கொள்ளுகின்றது; சரீரத்திற்கு அவசியமில்லாததும் அங்கங்களால் உட்கொள்ளப்படாததுமான பாக்கி வஸ்துக்கள் மலமாக வெளியாகிவிடுகின்றது, என்ற இவைகளும், இப்படி ஆகாரபானங்களிலடங்கிய பல வஸ்துக்களால்தான் நம்முடைய சரீரம் முழுவதுவுமே செய்யப்பட்டும் போஷிக்கப்பட்டுமிருக்கின்றன; என்ற இவைகள் மட்

டினும் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்திருந்தால் போதுமானதென்று நினைத்து அவ்வஸ்துக்களைப்பற்றி விவரமாய் இங்குச்சொல்லவில்லை.

I. எலும்புகள் (Bones).

மனுஷ சரீரத்தில் 207 எலும்புகளிருக்கின்றன. அவைகள்பின் வருமாறு சரீரத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எலும்பு இவ்விதமென்று சாதாரணமாய் ஒவ்வொருவரும் பார்த்திருக்கலாம். அவைகள் மிகவும் கடினமான வஸ்துக்கள். அவைகள் விசேஷமாய் பலவித உப்புகள் அடங்கியவை. அவைகள் சரீரத்தில் இருக்கப்பட்ட இடத்திற்கும் பிரயோஜனத்திற்கும் தகுந்தபடி தட்டையாகவோ, உருண்டையாகவோ, நீண்ட மூங்கிற் குச்சிகளைப் போலவோ, பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளாவன.—

(1) தலையில் 8 எலும்புகள்:—இவைகளுக்கு மண்டை எலும்புகள் (Scalp bones) என்று பெயர். இந்த 8-ல், 6 நாம் அறியக்கூடும். மற்ற 2-ம் நாம் அறியமுடியாது. இந்த 6—எலும்புகளாவன:—தலையின் வலது இடது பக்கங்களில் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கு மொன்றாக 2-எலும்புகள் (Parietal bones); தலைக்குப் பின்பக்கத்தில் 1 (Occipital bone); நெற்றி எலும்பு (Frontal bone)-நெற்றிப்பொருத்துகளிரண்டிலும் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கு மொன்றாக—2 (Temporal bones). ஆகமொத்தம் 6.

தலையின் நாலுபக்கத்திலிருக்கப்பட்ட நாலு எலும்புகளும் தட்டையாயும், நடுவில் குழிந்தும், ஓரங்களில் தேங்காய்த் துருவியைப்போல் பற்களை யுடையதும், மற்ற

நெற்றி பொருத்துகளிலிருக்கும் 2-எலும்புகளும் பெரும் பாலும் ஒரு விசிரியின் வடிவமுள்ளதுமாயிருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் அதன் ஓரங்களிலுள்ள பற்களால் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டு, மொத்தத்தில் நம்மு டைய சிரசிற்குள்ளிருக்கும் மூளைக்கு ஒரு கூடாக இருக் கின்றன. இப் பற்இணைப்புகளைத் தான் நம்மவரில் அநேகர் பிரம்மலெபி என்று சொல்லுகிறார்கள்.

(2) முகத்தில் 14 எலும்புகள் (Facial Bones):— இவைகளாவன:—ஒவ்வொரு கண்ணின் கீழ்ப்பக்கத்தில் முண்டாகத்தெரியும் எலும்புகள் 2. மேலார்போன் (Malar bones); மேல் நாடி எலும்புகள் 2—சுபீரியர் மாக்ஸி லெரி (Superior Maxillary). இவைகளில் தான் மேல் வரி சைப்பற்கள் ஊன்றப்பட்டிருக்கின்றன. கீழ் நாடியில் ப-போன்ற எலும்பு 1, இன்பீரியர்மாக்ஸிலெரி (Inferior Maxillary), இதில் கீழ்வரிசைப்பற்கள் ஊன்றப்பட்டிருக் கின்றன; மூக்கின் அடியில் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கு மொன்றாக இரண்டு சிறு எலும்புகள்நேஸல்போன் (Nasal bones). மூக்கை இரு துவாரங்களாக வகுக்கும் எலும்பு 1. ஆகமொத்தம் 8; மற்ற 6 எலும்புகளையும், சிரசிலுள்ள வெளி 6 எலும்புகளைத்தவிர மற்ற 2 எலும்புகளையும் சேர் த்து சிரச்க்கூடுக்கு அடிப்பக்கமாகப் பரவப்பட்டிருக்கின் றது.

(3) கழுத்தின் மத்தியில் முன் பக்கத்தில் ஒரு சிறு குதிரை லாடம் போன்ற எலும்பு 1, ஹயாய்ட் போன் (Hyoid bone).

(4) நெஞ்சு, முதுகு, சந்து இவைகளிலெல்லாம் சேர் ந்து 64 எலும்புகள்: அவைகளாவன:—

முதுகின் நடுமேத்தியிலோடும் எலும்புகள். 33 (Vertebral column). இந்த 33-ம் மிகவும் சிறு எலும்புகள். இவைகள் ஒன்றின்மேலொன்றாய் அடுக்கப்பட்டும் சிரசிற்குள்ளிருக்கும் மூளைக்கு ஒருவால் போல் தொங்கும், ஒரு நரம்புக் கொடியில் (Spinal chord) இவ்வொவ்வொரு எலும்பின் நடு மத்தியிலுள்ள ஒரு பெருந் துவாரத்தின் வழியாய்க் கோர்க்கப்பட்டுமிருக்கின்றன. இவை சிரசின் அடிப்பக்க முதல் ஆசனவாய் வரை கழுத்தின் பின் பக்கம், முதுகு, சந்தின் பின்பக்கம் இவைகளின் நடுவிலிருக்கின்றன. இவைகளில் 7 கழுத்தின் பின் பக்கத்திலும், 12 முதுகின்மேற் பாதியிலும், 5 முதுகின் கீழ்பாதியிலும், மற்ற 9-ல், முதல் 5, ஒரு எலும்பாகவும், மற்ற 4 ஒரு எலும்பாகவும் சேர்ந்து ஆக 2 பெரிய எலும்புகளாக சந்தின் பின்பக்கத்தில் இடுப்புமுதல் ஆசனவாய் வரை இருக்கின்றன. இந்த 9 எலும்புகளும்குழந்தைப்பருவத்தில்தனித்தனிஎலும்புகளாகவே இருக்கும். ஆனால், வயது ஆக ஆக மேலேசொல்லியிருக்கிறபடி 2 எலும்புகளாகச் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இந்த 33 எலும்புகளையும் ஒரே கோர்வையாய் சரீரத்திலிருக்கப் பட்டபடி எடுத்துப்பார்தால் ஸ்திரீகள் தங்கள் ஜெடைக் கணியும் ஆபரணங்களில் ஒன்றாகிய ஜெடை சிங்காரத்தைப்போல் பெரும்பாலும் தோன்றும். இவைகளில்முதல் 24 எலும்புகளும் தனித்தனியாக இருப்பதினால் நாம் நம்முடைய கழுத்து, முதுகு; இடுப்புகளை வளைத்துக் குனியவோ அல்லது நிமிரவோ பக்கங்களில் திரும்பவோ முடிகின்றது. இவைகள் ஒரே எலும்பாயிருக்குமானால் நாம் நம்முடைய கழுத்து, முதுகு இடுப்புகளை ஒருவிதமும் திரும்பவே முடியாது.

முதுகின்மேல் வலது இடது ஓரங்களில் பட்டையாக அடிசிறுத்து மேல்பரவி இருக்கும் தோள் பட்டை எலும்புகள் 2 (Scapula).

மார்புக்குமேல், கழுத்துக்கடியில், இருபக்கத்திலும் மார்பின் நடுமுதல் தோள்வரை ஒரு வளைந்த மூங்கிற்குச்சியைப்போல் உருவமுள்ள காலர் எலும்பு (Clavicle) என்று சொல்லப்பட்ட 2 எலும்புகள். இவ்விரண்டும், தோள்பட்டை எலும்புகளின் மேல் ஓரங்களும் சேர்ந்து நெஞ்சுக் கூடுவாயின் மேல் விளிம்பாக உபயோகப்படுகின்றன.

நெஞ்சின் மத்தியில் கழுத்துக்குழிமுதல் நெஞ்சுக்குழிவரையிலுள்ள ஒரு சிறு பலகைத்துண்டைப் போலுள்ள ஒருதட்டை எலும்பு—ஸ்டர்நம் (Sternum)

நெஞ்சு மேல்வயிறு இவைகளின் விலாப்பக்கங்களில் ஒவ்வொரு விலாவுக்கும் சிறுவளைந்த தட்டை மூங்கில் பிளாச்சுகளைப் போலுள்ள, பக்கத்திற்கு 12 ஆக அமைக்கப்பட்டு, இருபக்கமும் சேர்ந்து 24 எலும்புகள்—ரிப்ஸ் (Ribs); இந்த 24 எலும்புகளும் முதுகில் அதின் நடுமத்தியில் ஓடும் எலும்புக் கோர்வையின் நடு 12 எலும்புகளில், அவைகளின் வலது இடது பக்கங்களில், பக்கத்திற்கொன்றாக இணைக்கப்பட்டும், நெஞ்சின் நடுமத்தியில்ஓடும் தட்டை எலும்பின் இரு பக்கங்களிலும் மேல் 14 எலும்புகள் (வலதுபக்கத்தது-7-இடதுபக்கத்தது7) இணைக்கப்பட்டுமிருக்கின்றன. முன்பக்கத்தில் கீழ் 10 விலா எலும்புகள் (அதாவது வலது 5 இடது 5) இணைக்கப்படாமலே நிற்கின்றன. இந்த 12 எலும்புகளும் ஒரே நீளமுள்ளவைகளல்ல. இவைகளில் முதல் எலும்பாகிய மேல் எலும்பு

மிகவும் சிறிதாகவும் அதற்கடுத்தது முதல் எலும்பைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் நீளம் ஜாஸ்தியுள்ளதாயும், இப்படி முதல்7-ம் ஒன்று அதற்கடுத்த மேல் மற்றொன்றைக் காட்டிலும் பெரிதாகவும், 8-வது முதல் 12-வது வரை ஒன்று அதற்கடுத்த மேல் மற்றொன்றை காட்டிலும் சிறியதாகவுமிருக்கின்றன. இந்த 24 எலும்புகளும் நெஞ்சுக் கூட்டின் வலது இடதுமுன் பின்பக்கங்களாக இருக்கின்றன. இந்த 24-ம் இப்படி தனித்தனிக் குச்சிபோன்றவைகளாயில்லாமலும், ஒன்றுக்கொன்று நடுவில்இடையில்லாமலும் ஒரே எலும்பாயிருக்குமானால், நம்முடையநெஞ்சுக்கு இப்போது நாம் சுவாசமிடும்போது இருக்கப்பட்ட அசைவு இருக்கமாட்டாது. நம்மால் சாதாரணமாய் சுவாசமெடுக்கவும் முடியாது.

இரண்டு சந்துகளிலும் ஒருபக்கத்திற்கொன்றாக இரண்டு பெரிய எலும்புகள் (Innominatus). இவை பெரும்பாலும் இங்கிலீஷ் இலக்கங்களில் ஒன்றாகிய 8-ன் உருவமாயிருக்கும். இவைகள் தங்கள் அடிப் பக்கங்களால் நாம் உட்காரும்போது நம்முடைய சரீரத்தின் முழுகனத்தையும் தாங்குகின்றன. இவைகள் பின்பக்கத்தில் நடு 2 எலும்புகளோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன; முன்பக்கத்தில் இவைகள் மிகவும் கடினமாய் இணைக்கப்படவில்லை. பெரும்பாலும் ஒருமாம்சநாடாவால் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் முன்பக்கத்திில்சேருமிடம், அடிவயிற்றின் கீழேயிருக்கப்பட்ட எலும்புமேடு. சாதாரணமாய் 15 அல்லது 16 வயது முதலே பிரசவித்துக்கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகள் பிரசவகாலங்களில் குழந்தை வெளியேவரமுடியாமல் ஜாஸ்தி சிரமத்தை அனுபவிக்கிறதில்லை இதற்குக்காரணம் இந்த இரண்டு சந்து எலும்புகளும் கெர்ப்ப பிரசவ

காலங்களில் ஏற்படும் விரிவினுல் பெரும்பாலும் ஒன்ருகச்சேராமலே நிற்கின்றன. ஆனுல் 28 அல்லது 30 வயது வரைகெர்ப்பமே ஆகாமல் அதற்குமேல் ஒருஸ்திரீகெர்ப்பமாகிபிரசவித்தால் நிச்சியமாய்க்குழந்தை, மிகவும்சிறிதாக இருந்தாலொழிய, வெளியேவருகிறதற்கு ஜாஸ்தியான சிரமம் உண்டாகும். சிலசமயங்களில் குழந்தையை ஆயுதங்கள் போட்டு எடுக்கவோ அல்லது அதின் மண்டை, உடம்புகளைத்துண்டித்துஎடுக்கவோஅவசியம் ஏற்பட்டுவிடும். இதற்குக்காரணம் சந்து எலும்புகள் 2-ம் 28 அல்லது 30 வயதுக்குள் ஒன்ருக கெட்டியாய்ச் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இந்த 2 எலும்புகளும், அடிவயிற்றிற்குள்ளிருக்கும் கெர்ப்பப்பை முதலான அங்கங்களுக்கு ஒரு வாய் அகண்ட கூடையாக இருக்கின்றன.

(5) ஒவ்வொரு கையிலும் 30 ஆக இரண்டு கையிலுமாகச் சேர்ந்து 60 எலும்புகள்:—இவைகளாவன:—

ஒவ்வொரு கையிலும்:—புஜம் அல்லது மேற் கையில் தோள் முதல் முழங்கை மணிக்கட்டுவரை உள்ள எலும்பு—1, இதற்கு ஹ்யூமரஸ் (Humerus) என்று பெயர். இது ஒரு உருண்டபருங் கழியைப் போலுள்ளது. இதின் மேல் கீழ் முனைகள்இரண்டு கவராகலேசாகப் பிரிந்து ஒவ்வொருகவரும் உருண்டிருக்கும். இவைமேல் பக்கத்தில் தோள்பட்டை, காலர் எலும்பு இவைகளோடும், அடியில் முன்னங்கை எலும்புகளோடும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

முன்னங்கையில், கட்டைவிரல் ஓரமாக ஒன்று [Radius]; சிருவிரல் ஓரமாக ஒன்று(Ulna) ஆக2 எலும்புகள். இவைகளும்நீண்ட உருண்டமூங்கிற் குச்சிகளைப்போலவே இருக்கும். ஆனுல் இவைகளின் முனைகள் உருண்டையாயில்லாமல் குழிந்ததாயிருக்கும். சிறுவிரல் ஓரமாக

இருக்கும் எலும்பின் மேல்முனை ஒரு கொக்கியைப்போல் வளைந்திருக்கும். இவ்விரண்டு எலும்புகளின் மேல்முனைகள் புஜஎலும்போடும், கீழ்முனைகள் முன்னங்கைமணிக்கட்டிலு ள்ள சிறுகல்லுகளைப் போல் உருவமுள்ளதும் இரண்டு வரிசையாய் அடுக்கியுள்ளதுமான 8எலும்புகளில்மேல்வரிசை 4 எலும்புகளோடு இணைக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன.

முன்னங்கை மணிக்கட்டில் மேலே சொல்லியபடி 2 வரிசையாக அடுக்கியுள்ள, சிறு கல்லுகளைப்போலுள்ள 8 எலும்புகள் (Carpal bones). இந்த 8-ல் மேல் வரிசை 4 எலும்புகள் முன்னங்கை 2 எலும்புகளுடனும், கீழ் வரிசை 4 எலும்புகள் உள்ளங்கை 5 எலும்புகளுடனும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

உள்ளங்கையில் ஒவ்வொருவிரலுக்கு மொன்றாக சிறு உருண்ட மூங்கிற் குச்சிகளைப்போலுருவமுள்ள 5 எலும்புகள் (Meta-carpal bones.)

பெருவிரல் அல்லது கட்டை விரலைத்தவிர மற்ற 4 விரல்களிலும் ஒவ்வொருவிரலுக்கும், அவ்விரல்களின் 3 மடிப்புக்குத்தக்கபடி 3 எலும்புகள் (Phalanges). இவைகளும் சிறு உருண்டக்குச்சிகளைப் போலுள்ளவைகளே. கட்டைவிரலுக்கு மடிப்பு இரண்டே. ஆதலால் எலும்புகளும் 2. ஆக 5 விரல்களிலும் சேர்ந்து 14 எலும்புகள்.

ஒவ்வொரு காலிலும் 30-எலும்புகளாக இரண்டு கால்களிலும் சேர்ந்து, 60-எலும்புகள். இந்த 30 எலும்புகளாவன:—தொடையில் 1 (Femur); முழங்கால் மணிக்கட்டில் ஒரு சிறு கொட்டாங்கச்சிச் சில்லைப்போ லுருவமுள்ள எலும்பு 1 (Patella); தாழங்காலில் 2, (Tibia & Fibula); தாழங்கால் மணிக்கட்டில் 7-எலும்புகள் (Tarsal-bones); பாதத்தில் 5 (Metatarsal); பெரு விரலைத்தவிர

மற்ற நான்கு விரல்களிலும், விரலுக்கு மூன்றாக—12. பெருவிரலில் 2. (Phalanges.)

காலிலுள்ள 30-எலும்புகளும் உருவத்தில் கை எலும்புகளைப் போலவே பெரும்பாலுமிருக்கின்றன. ஆனால் இவைகள் கை எலும்புகளைக் காட்டிலும் பருமனிலும் நீளத்திலும் அதிகம். தாழுங்காலின் 2 எலும்புகளில் முன் இருக்கப்பட்டது (Tibia) மற்றொன்றை (Fibula)க்காட்டிலும் மிகவும் பருமனும் வலுவுமுள்ளது. தாழுங்கால் மணிகட்டிலுள்ள எலும்புகளில் ஒன்று நமக்குக் குதியங்காலாக உதவி, சரீரத்தின் முழுகனத்தையும் தாங்குகின்றது. இவ்வெலும்புகள் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறதும் கை எலும்புகளைப் போலவே தான்.

ஆகமொத்த எலும்புகள்:

(1) சிரசில்	8
(2) முகம்	14
(3) இரண்டு கைகளும்	60
(4) இரண்டு கால்களும்	60
(5) உடம்பு	64
(6) கழுத்து	1
	ஆக—207.

சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளின் பிரயோஜனங்களாவன:—

(1) எலும்புகள் சரீரத்திற்கு உருவத்தையும், வலுவையும் கொடுக்கின்றன.

(2) சிரசு, நெஞ்சு, சந்து எலும்புகள் அவை அவைகளுக்குள்ளிருக்கும் மூளை, சுவாசப்பை முதலான அங்கங்களுக்கு ஒரு கூடாக இருந்து அவைகளை சேதப்படாமல் காப்பாற்றுகின்றன.

(3) நம்முடைய சரீரத்தில் வளைவு, நிமிர்வு, இவைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கும் முழிகள் இவைகளின் இணைப்புகளினாலே ஏற்படுகின்றன.

(4) மாம்சநாடாக்கள் இவைகளிலேயே கட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

இவ்வெலும்புகளிலெல்லாம் சிறுதுவாரங்களிருக்கின்றன. இத்துவாரங்களின் வழியாய் நரம்புகளும் இரத்தக்குழாய்களும் எலும்புகளுக்குள்ளே சென்று, அவைகளுக்கு உணர்ச்சியையும் கொடுத்து, அவைகளின் வளர்த்திக்கும் போஷிப்புக்கும் வேண்டிய ஆகாரத்தையுங் கொடுக்கின்றன.

முழிகள்:—(Joints)

எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களுக்கு முழிகள்என்றுபெயர். எலும்புகள் தங்கள் தங்கள் பக்கத்திலிருக்கப்பட்ட எலும்புகளோடும் அவைகளின் அடி நுனிப்பக்கங்களிலிருக்கப்பட்ட எலும்புகளோடும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

எலும்புகள் இணைக்கப்படுகிறதற்காக நம்முடைய சரீரத்தில் பெரும்பாலும் அவைகளின் முனைகள் உருண்டையாகவோ குழிவாகவோ யிருக்கின்றன. ஒரு எலும்பின் குழிந்த முனையில் மற்றொன்றின் உருண்டை முனையானது, ஒரு கிண்ணத்திற்குள் ஒரு மத்தை ஊன்றியிருந்தால் எவ்விதமோ, அவ்விதமாக ஊன்றப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்விதம்கிண்ணமும் மத்துமாக ஊன்றப்பட்டிருக்கிறதினால் முழிகள் சாதாரணமாய் மடியவோ, நீளவோ, பக்கங்களில் திரும்பவோ செய்கின்றன. ஒவ்வொரு முழியும் அதன் பிரயோஜனத்திற்கும் அசைவுக்கும் தக்கபடி இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. சரீரத்திலுள்ள எலும்புகள்

எங்கெந்த எலும்புகளோடு பெரும்பாலும் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதைப்பற்றி அவ்வெலும்புகளைப் பற்றிப் பேசுமிடத்தில் சொல்லியிருக்கின்றது. இவ்வெலும்புகள் எவைகளினால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்பதைப்பற்றி கவனிப்போம். எலும்புகளை இணைக்கிறதற்கு முழிகளில் 3 சாமான்கள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது:—(1) கார்டிலேஜ் (Cartilage) அல்லது முருந்துகள், (2) லிகமெண்ட் (Ligament) அல்லது கட்டுங்கயிறுகள், (3) கொழுப்பு (Fat).

கார்டிலேஜ் அல்லது முருந்துகள் இலேசான தோலைப்போன்ற மாம்சங்கள். இவைகள் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் எலும்புகளுக்கு இடையில் கொடுக்கப்பட்டும், முழியின் வெளியிலும் சுற்றப்பட்டிமிருக்கின்றன. லிகமெண்டு அல்லது கட்டுங்கயிறுகளால் எலும்புகள் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் நாடாப்போன்றவை. கொழுப்பும் முழிகளுக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மாம்சநாடாக்கள் இவ்வெலும்புகளை தங்கள் தங்கள் ஸ்தானத்திலிருந்து வெளியாகாமல் தடுக்கின்றன. ஒவ்வொருமுழிகளிலும் மேலே சொன்னவைகளைத்தவிர, ஒருபளபளப்பான காகிதம்போன்ற ஒருமாம்ச காகிதமும் சிறுபைகளுமிருக்கின்றன. இச்சிறுபைகளில் எண்ணெ போன்ற ஒரு திராவகம் உற்பத்தியாகின்றது. இத்திராவகம் முழிகளிலிருக்கும் முருந்துகள் கட்டுங்கயிறுகள், எலும்புகளின் முனைகள், இவைகளெல்லாம் முழிகளை உபயோகப்படுத்தும்போது அவைகள் ஒன்றோடொன்று ஒராசாமலும், வறண்டு போகாமலும் அவைகளுக்கு மெதுவைக்கொடுத்துக் காக்கின்றது.

II. மாம்சம் (Muscles).

மஸில் என்று இங்கிலீஷ் பெயருள்ள இம்மாம்சங்களுக்கு தமிழில் தசைநார் அல்லது தசை நரம்பு என்று பெயர். ஆனல் இவ்விடத்தில் அவைகளுக்கு மாம்ச நாடாக்களென்ற பெயர் வைத்துக்கொள்ளுவோம். இவைகள் உருவத்தில் தெட்டியான நாடா அல்லது கயர் போன்றவைகள். நிறத்தில் சிவப்பு நிறமுள்ளவை. இவைகள் பெரும்பாலும் நம்முடைய சரீரம் பூராவிலுமிருக்கின்றன. நம்முடைய சரீரத்தில் பல இடங்களிலும் மிருக்கப்பட்ட பலவித அசைவுகளுக்கும் இவைகள் தான் காரணம். இவைகள் நம்முடைய சரீரத்திலில்லாமற் போனல் நமக்கு அசைவு என்பதே கிடையாது. இவைகள் அததற்குஅங்கங்கு உண்டான உபயோகத்திற்கும் அசைவுக்கும் தகுந்தபடி எலும்புகளில் ஒட்டப்பட்டும் கட்டப்பட்டுமிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ரப்பரைப் போல் நீளுகிறதும் சுருங்குகிறதுமான குணங்களுண்டு. இவைகளின் அடி நுனிப்பக்கங்கள் பெரும்பாலும் கயிறுபோல்சிறுத்தும் நடுமத்திபெருத்து மிருக்கின்றன. இவைகளின் வார்ப்போவென்றல் சாதாரண நாடா அல்லது கயிறுஎவ்விதம் பல சிறு நூல்களைநெய்தோ அல்லது முறுக்கியோ உண்டாக்கப்படுகிறதோ அவ்விதமே பல சிறு மாம்சநூல்களால் இந்த மாம்ச நடாக்களும் உண்டுபண்ணப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளும் எலும்புகளைப்போல் இரத்தக்குழாய்களினல் போஷிக்கப்படுகின்றன.

III. இரத்தக் குழாய்கள் (Arteries and Veins).

இவைகள் தண்ணீர்க் குழாய்களைப் போல் சிறுகுழாய்கள். நம்முடைய சரீரத்தில், ரோமம், நகம், சரீரத்திற்கு

மேலிருக்கும் தோலின் மேல்பாகம், பல்லின் வெளியில் தெரியும்பாகம், இவ்விடங்களைத் தவிர இக்குழாய்களில் லாத இடமே கிடையாது. இவைகள் தான் சரீரம் முழுமைக்கும் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கின்றன. இவைகளைப்பற்றி விசேஷமாய் நம்முடைய சரீரத்தில் இரத்த வியாபகத்தைப் பற்றிப் பின்னால் சொல்லும்போது சொல்லப்படும்.

IV. நரம்புகள் (Nerves).

இவைகள் தந்திக்கம்பி அல்லது மெல்லிய ட்வையின் போன்றவை. இவைகளைப்பற்றியும் மூளையைப்பற்றியும் பின்னால் சொல்லும்போது விவரமாய்ச் சொல்லப்படும். நம்முடைய சரீரத்தில் இவைகளில்லாத இடமும் கிடையாது.

V. கொழுப்பு (Fat).

இவை நம்முடைய சரீரத்தில் தோலுக்கு அடியிலும், சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அங்கங்களிலு மிருக்கின்றன. இவைகள் வெள்ளையும் மஞ்சளும் கலந்த நிறமுள்ளவை. இவைகளைக் காய்ச்சினால் எண்ணெயாக மாறிவிடும். மறுபடியும் குளிர வைத்தால் நெய்போல் உறைந்துவிடும். இவைகள் நம்முடைய சரீரத்திற்கு தோலுக்கடியில் மற்றொரு மூடி அல்லது கவசமாகவும், சரீரத்திற்குள்ளிருக்கப்பட்ட உஷ்ணமானது வெளியே போகாமல் காப்பாற்றுகிறதற்கும், சரீரத்திற்குள் அந்தந்த இடங்களுக்கு ஏற்பட்ட அங்கங்களிருக்குமிடத்தைத் தவிர,மற்ற காலியாயிருக்குமிடங்களை நிரப்பி சமதளமாக்கி வடிவம் கொடுக்கவும், சரீரத்திற்குள்ளிருக்கப்பட்ட அங்கங்களில் வெளிஅடிமுதலானவைபட்டு சேதம் ஏற்படாமல் மெத்தை போல் உதவுகிறதற்கும்

சுபாவத்தில் எண்ணெ போன்ற வஸ்து வாதலால், உருப்புக ளுக்கும் அங்கங்களுக்கும் மெதுவையும் பளபளப்பையும் கொடுத்து, நம்முடைய சரீரத்திற்கு வெளியில் நமக்குத் தோன்றும் புஷ்டிக்கும் பளபளப்புக்கும் காரணமா யிருக்கின்றன. மேலும், இவைகள் சரீரத்திலுள்ள உருப்பு களும் அங்கங்களும் ஒன்றுக்கொன்று உரைந்து போகா மல் அவைகளின் நடுவில இருந்து கொண்டு காக் கின்றன.

VI. தோல் (Skin).

நம்முடைய சரீரத்தில் தோல் என்பது இன்ன தென்று சகலருக்கும் தெரியும். இதைக் கொஞ்சம் எடுத்து பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பார்த்தால் ஒரு சல்லடையைப்போல் சிறு கண்கள் நிரம்பினதாகத் தோன் றும். இக்கண்களின் வழியாகத் தான் ரோமங்கள் வெளி யாகுகின்றன. இந்த ரோமங்கள் நம்முடைய சரீரத் திற்கு சுபாவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிற ஒரு கம்பிளிப் போர்வை. இந்த ரோமங்களின் வேர்கள் உருண்டை யாயிருக்கும். இவ்வேர்கள் சரீரத்திலிருந்து ஆகா ரத்தை உட்கொண்டு ரோமத்தை வளர்ப்பிக்கின்றன. தோலுக்குள் ஒரு கடுகிலும் எவ்வளவோ பங்கு சிறிதான சிறு அணுக்கள் அல்லது கோளங்களிருக்கின்றன. இந்த அணுக்கள் வழியாய் வியர்வைநீர் வெளியாகுகின்றது. சரீரத்திலிருக்கப்பட்ட இரத்தம் மாம்சம் கொழுப்பு இவைகளிலிருக்கும் நீரும்தேகத்துக்கு அவசியமில்லாத நீ ரும் உப்புகளும்தான் வியர்வை நீராக வெளியாகுகின்றன. பின்னாற் சொல்லப்படும் பிருக்கம் என்று பெயர் உள்ள அங்கங்களைப் போல் இத்தோலுக் குள்ளிருக்கும் வியர் வைக் கட்டிகளும் சரீரத்திலுள்ள அசுத்தத்தை வெளியாக்

கும் அங்கங்கள்; நகங்களும் தோலில் தான் ஊன்றப்பட்டிருக்கின்றன.

மொத்தத்தில் தோலானது நம்முடைய சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் சகலத்திற்கும் ஒரு கூடு அல்லது கவசமாகவும், சரீரம் பூறாவிலும் தோல்வரைக்கும் வெளியில் பாவியிருக்கும் நரம்பு முனைகளைக் காப்பாற்றுகிறதற்கும், சரீரத்திற்குள்ளுள்ள உஷ்ணமானது வெளியே போகாமலும், வெளி உஷ்ணம் உள்ளே போகாமலும் காக்கிறதற்கும், அதற்குள்ளிருக்கப்பட்ட அணுக்களால் சரீரத்தின் துர்நீராகிய வியர்வைத் தண்ணியை வெளியாக்குகிறதற்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

VII. அங்கங்கள் (Organs).

சரீரத்திற்குள் பல அங்கங்களிருக்கின்றன. இவைகளை நம்முடைய சரீரத்தை ஓட்டும் யந்திரங்களெனச் சொல்லலாம்.

இவைகள் பல உருவமுள்ளவை. சில பை உருவமுள்ளன. சில மாம்சக் கட்டிகளைப் போலுள்ளன. சில குழாய்களாக இருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள அங்கங்கள் முழுமையும் 4 விதமாகப் பிரித்துப்பேசலாம். அதாவது:—(1) ஆகாரஜீரண அங்கங்கள், (2) இரத்த ஓட்ட அங்கங்கள், (3) உணர்ச்சி அங்கங்கள், (4) பிரசவ அங்கங்கள். இவைகளைப் பற்றி தனித்தனி அத்தியாயங்களில் விவரமாய்ச் சொல்லப்படும்.

அத்தியாயம்-III.

ஆகார ஜீரணம்

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்யவும் சரீரத்திற்கு அவசியமில்லாதவைகளை வெளியாக்கவும், நம்முடைய சரீரத்தில் பல அங்கங்களிருக்கின்றன. அவைகளாவன:—(1) வாய் (Mouth), (2) பற்கள் (Teeth), (3) உமிழ் நீர்க்கோளங்கள் (Salivary glands), (4) கழுத்துக் குழாய்(Pharynx),(5) நெஞ்சுக்குழாய் அல்லது அன்னவாகி (Aesophagus),(6) ஆகாரப்பை (Stomach),(7).சிறுகுடல் (Small Intestines),(8) பெருங்குடல்(Large Intestines), (9) பித்தாசயம் அல்லது ஈரற்குலை (Liver), (10) மண்ணீரல் (Spleen), (11) பித்தப்பை (Gall Bladder), (12) பிருக்கம் அல்லது மூத்திர உற்பத்தியாகுமிடம்(Kidneys) (13)மூத்திரப்பை (Bladder),(14) பாங்கிரியஸ் (Pancreas).

வாய்.

உதடு முதல் தொண்டை வரையிருக்கும் பாகத்திற்கு வாய் என்று பெயர். இதற்குள் பற்கள், நாக்கு, உமிழ்நீர்க்கோளங்கள் முதலானவையிருக்கின்றன. பற்கள் ஆகாரத்தை உடைக்கவும அறைக்கவும் உதவுகின்றன. உமிழ்நீர்க்கோளங்களில் ஒருவித இரசம் உற்பத்தியாகுகின்றது. இக்கோளங்கள் நாக்குக்கடியிலிருக்கின்றன. இவைகளில் உண்டாகும் இரசமாகிய உமிழ் நீர் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்ய அவசியமான சத்துக்களில் ஒன்று. நாக்கு சப்தக்கருவியாயிருப்பதும் தவிர, வாயிலிருக்கும் ஆகாரத்தை அறைப்பதற்காக பல்லுகளின் இடைகளில் கொண்டுபோய்க் கொடுக்கவும் உதவுகின்றது.

மனிதர் வாயில் 32-பல்லுகள் இருக்கின்றன. ஆனால் குழந்தைப்பருவத்தில் 20-பற்கள் தானிருக்கின்றன. இக்குழந்தைப் பருவத்துப் பற்களுக்கு பால் பறகள் அல்லது இளம்பல்லுகள் என்று பெயர். பற்கள் மேல் தாழ் கீழ்த்தாழ் எலும்புகளில் ஊன்றப்பட்டும், இரத்தக்குழாய் நரம்புகள் இவைகளால் போஷிக்கப்பட்டும், இகர் என்று சொல்லப்பட்ட சதையினால் கட்டப்பட்டு மிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தாழிலும் 16-பற்கள் இருக்கின்றன. இப்பதினாறும் வலது பக்கத்தில் 8, இடது பக்கத்தில் 8, ஆக ஊன்றப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்விருவிதப் பற்களும் எந்த மாசம் அல்லது வருஷத்தில் உற்பத்தியாகின்ற தென்பதைப்பற்றி தீர்மானமாய்ச்சொல்லமுடியாது. சுமாராய்த்தான் சொல்லலாம், அதாவது:—

இளம்பல் அல்லது பால்பற்கள்:—இவைகள் அநேகமாய் குழந்தை பிறந்த ஆறுவது மாதமுதல் வெளியாகுகின்றன. ஆனால் பிறக்கும்போதே ஒன்றிரண்டு பற்களோடு பிறந்திருக்கிற குழந்தைகளுமுண்டு.

இப்பற்கள் வெளியாகுங் காலங்களைப் பற்றி கவனிப்போம். பற்கள் வலது இடது பக்கங்களில் ஒரேகாலத்தில் அநேகமாய் வெளியாகுவதால் ஒருபக்கத்துப் பற்களைப் பற்றியே சொல்லப்படும். கீழே, முன் பல் முதல் கடைவாய் பல்வரை கோர்வையாய் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது:—

(1) கீழ் முன்பல் ...... 1:—6-வது-முதல் 8-வது மாசத்திற்குள் வெளியாகுகின்றது.

(2) மேல் முன்பல் 1:—8 ஷை 10 ஷை

(3) மேல் முன்பல்லுக்கு அடுத்த பக்கப்பல் } 1:—8 ஷை 10 ஷை

(4) கீழ்முன் பல்லுக்கு அடுத்த பக்கப்பல்	1:—12 ௵ 14 ௵
(5) முன்பல், அதற்கடுத்த பல்லுக்கு பின்னுலிருக்கும் கூர்மையான பல். இவைகள் மேல் கீழ் வரிசைகளில் ஓரே காலத்தில் வெளிபாகுகின்றன.	2:—18 ௵ 20 ௵
(6) 5-ல்சொன்னபல்லுக்குப்பின் இருக்கும் கடினமும், தட்டையுமான கடைவாய் பற்கள். இவைகளும் மேல் கீழ்வரிசைகளில் ஓரேகாலத்தில்வெளியாகுகின்றன.	2:—12 ௵ 14 ௵
(7) கடைவாய் பின்பல்லுகள். இவைகளும் மேல் கீழ்வரிசைகளில் ஓரே காலத்தில் தான் வெளியாகுகின்றன.	2:—20 ௵ 30 ௵

ஆக மொத்தம் ஒருபக்கத்தில் 10 பல்லுகள்.

இந்த 10 பல்லுகளும் மேல் வரிசையில் 5 கீழ் வரிசையில் 5 ஆக இருக்கின்றன. இவைகளின் வரிசையோ முன்பல் 1, பக்கப்பல் 1, அதற்கடுத்த கூர்மைப்பல் 1, கடைவாய்ப்பற்கள் 2; ஆக மொத்தம் 5

குழந்தைப் பருவத்திற்கு பிற்பாடு இருக்கப்பட்ட பல்லுகளுக்கு ஸ்திரப்பல்லுகள் என்று பெயர். இவைகள் முன் சொல்லியபடி வலது இடது பக்கங்களாகிய

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் மேல் வரிசைக்கு 8, கீழ் வரிசைக்கு 8 ஆக ஒரு பக்கத்திற்கு 16 பற்களிருக்கின்றன. மேலே சொல்லிய பால் பல்லு அல்லது இளம்பல்லுகள் குழந்தையின் 6-வது வயது வரை இருக்கின்றன. அதற்கு பிற்பாடு ஸ்திரப்பல்லுகள் புறப்படவும் இவ்விளம் பற்கள் விழுந்துவிடுகின்றன. இந்த ஸ்திரப்பல்லுகள் பெரும்பாலும ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒவ்வொரு வரிசையிலும் ஒரே காலத்தில் வெளியாகுகின்றன. ஆகையால், ஒரு பக்கத்து ஒரு வரிசை 8 பல்லுகள் வெளியாகும் காலம் தெரிந்தால், அந்தந்தப் பல்லுக்கு அதேபக்கத்திலும் மற்ற பக்கத்திலுமுள்ள அதே பல்லுகள் வெளியாகும் காலங்களை அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த 8 பற்களாவன:—

(1) கூர்மையும் தட்டையுமாயுள்ள முன் பல்–1	7–வது வயதில் வெளியாகின்றது.
(2) 1-ல் சொன்ன பல்லுக்கு அடுத்தபல்.	8 ஷை ஷை ஷை
(3) 2-ல் சொன்ன பல்லுக்கடுத்த கூர்மைப் பல்–1	11 முதல் 12 ஷை ஷை
(4) 3-ல் கண்ட பல்லுக்குப் பின்னுள்ள இரண்டு கவராயுள்ள பல்–1.	9 ஷை ஷை ஷை
(5) 4-ல் கண்ட பல்லுக்குப் பின் உள்ளதும் அதைப்போல் உருவமுள்ளதுமான பல்–1.	10 ஷை ஷை ஷை
(6) முதல் கடைவாய்ப்பல்–1	6 ஷை ஷை ஷை
(7) 2-வது ,, 1	12 முதல் 13 ஷை

(8) 3-வது அல்லது கடைசிக் கடைவாய்ப் பல்-1.	19 ஷை 25 ஷை ஷை

ஆக மொத்தம்—8-பல்லுகள்.

(4) கழுத்துக்குழாய் அல்லது தோண்டைக்குழி(Pharynx):—இது ஒருபை அல்லது குழாய். இதின் மேல்வாய் அகண்டும் கீழ்வாய் சிறுத்துமிருக்கின்றது. இதின் நீளம் சுமார் 4½ அங்குல மிருக்கும். இது கழுத்தின் பின்பக்கத்தில் அங்கிருக்கும் எலும்புக்கோர்வையின் முன்பாக கழுத்தின் நுனிமுதல் அநேகமாய் அடிவரையிருக்கின்றது. இக்குழாயின் முன்பாகம் மற்றொரு காற்றுப்போகும் குழாயாயிருக்கின்றது. மூக்கின் அடி அல்லது உள்துவாரங்களும் இத்தொண்டைக்குழியின் வாய்ப்பக்கத்தில் தானிருக்கின்றன. இவைகள்தவிர வலது இடது பக்கங்களில் பக்கத்திற்கொன்றாக 2 மாம்சகோளங்கள் அல்லது சதைக் கட்டிகளும், சில தசைநார் அல்லது மாம்ச நாடாக்களு மிருக்கின்றன. நாம் ஆகாரங்களையோ பானங்களையோ விழுங்கும்போது இத் தசைநார் அல்லது மாம்ச நாடாக்கள் இவைகளை நாசித்துவாரங்களுக்குள்ளாவது, கழுத்திலிருக்கும் சுவாசக்குழாய்க்குள்ளாவது போகாமல் அவைகளின் வாயை மூடிக்கொள்ளுகின்றது.

நாம் ஏதாவது ஒன்றை விழுங்கும்போது பேசினாலாவது, சிரித்தாலாவது "புரையேறிவிட்டது" என்றுசொல்லுகிறோமல்லவா? அது சிரிக்கிறது, அல்லதுபேசுகிறதொழிலையும், விழுங்குகிறதொழிலையும் ஒரே காலத்தில் செய்வதினால், விழுங்கும்போது நாசித்துவாரம் முதலானதை அடைக்கவேண்டிய தசைநார்அல்லது மாம்சநாடாவானதுநாம் சிரிக்கிறதினால் அவைகளைமூடாமல்திறந்தே வைக்கிறதினால்,

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் ஒருபகுதி நாசித்துவாரத்திற்குள்ளோசுவாசத்துவாரத்திற்குள்ளோசென்று, தும்மல் முதலானவைகளை உண்டுபண்ணிவிடுகின்றன. இப்படி இவ்வஸ்துக்கள் சுவாசத் துவாரத்திற்குட் செல்லுமானால் சுவாச துவாரத்தை யடைத்து, மரணத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடும். "புரையேரி மரித்துவிட்டான்" என்று சொல்லுவது இதுதான். இதினால் தான் சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஆகாரங்களைபாலடை வைத்து ஊட்டும்போது ஜாக்கிரதையாகஊட்டவேண்டும். அவைகள்ஜாஸ்தியாகஅழுதால்இவ்விதம் ஊட்டக் கூடாது. அப்படி ஊட்டினாலும் சொட்டுகள் சொட்டுகளாகக் கடைவாய் வழியாத நாக்கின்மேல் ஊற்றி, சிரசையும் அசையாமல்பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்படி சொட்டுகள் சொட்டுகளாக விட்டால், ஊட்டப்பட்ட வஸ்துவானது நாக்கின்வழியாய் நழுவித்தொண்டைக்குள்போய்விடும். இப்படி ஏற்படக்கூடும் அபாயங்களினாலேயே கெட்டியான கூழ்களையும் ஊட்டக் கூடாது. கெட்டியான கூழ்முதலான வஸ்துக்களானவை பெரும்பாலும் வாயில் மென்று விழுங்கவேண்டியவை. இவைகளை அழுதுகொண்டிருக்கும் சிசுக்களுக்கு ஊட்டினால் இவைகள் தொண்டைக்குழிவாயை அடைத்து விட்டாலும் அடைத்து விடலாம்; அல்லது சுவாசவாயிற்குட் சென்று அதை அடைத்து மூச்சுப்போக முடியாமல் குழந்தை மரித்தாலும் மரித்து விடலாம்.

(5) அன்னவாகி அல்லது நெஞ்சுக்குழாய் (Aesophagus):—இது ஒருகுழாய். இது தொண்டைக்குழியின் அடித்துவாரமுதல் நெஞ்சுக்குழிவரை முதுகு ஓரத்தில் முதுகின் நடுமத்தியிலோடும் எலும்புக்கோர்வையின் முன்பாக இருக்கின்றது. இது சுமார் 9—அல்லது 10-அங்குல

நீளமுள்ளது. இதிலும் இரத்தக்குழாய்களும் தசைநார் அல்லது மாம்சநாடாக்களும், நரம்பு முதலானவைகளு மிருக்கின்றன. இக்குழாயின் வழியாய் நாம் உட்கொள் ளும் ஆகாரபானங்கள் ஆகாரப்பையில் விழுகின்றன.

(6) ஆகாரப்பை (Stomach):—இதை ஒரு துருத்தி யெனச் சொல்லலாம். இத்துருத்தியின் மேல்வாய் மேமேல சொன்ன அன்னவாகி அல்லது நெஞ்சுக்குழாயோடு சம் பந்தப்பட்டும், கீழ்வாய் சிறுகுடலின் மேல்வாயோடு சம் பந்தப்பட்டுமிருக்கின்றன. இந்தத் துருத்தியானது 10 அல்லது 12-அங்குல நீளமுள்ளதும், 4 அல்லது 5-அங் குல அகலமுமுள்ளது. இது நெஞ்சுக்குக்கீழ், மேல்வயிற் றின் வலது நடுபாகங்களிலிருக்கின்றது. இதில் ஆகார ஜீரணத்திற்கு அவசியமான ஒரு புளிப்பான திராவகம் உற் பத்தியாகின்றது. இதை உற்பத்திசெய்கிறதற்கு இத்துருத் திக்குள் சிறு கோளங்கள் அல்லது மாம்ச உருண்டைக ளிருக்கின்றன. இரத்தக்குழாய்களும் நரம்பு முதலானவை களு மிருக்கின்றன. இத்துருத்தியானது நாம் உட்கொள் ளும் சகலத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒரு கருவி.

(7) சிறுகுடல் (Small Intestines):—இது ஒரு குழாய் இதுசுமார் 20 அல்லது 25 அடி நீளமுள்ளது. இப்படி 20 அல்லது 25 அடி நீளமுள்ள குழாயானது, ஒரு கொத்தாக மடிப்பு மடிப்புகளாய் வயிற்றின்பெரும்பாலும் எல்லாப்பக் கத்திலும் கிடக்கின்றது. இதின் மேல்வாய் ஆகாரப்பை யின் அடிவாயோடும், கீழ்வாயானது பெருங்குடலின் மே ல்வாயோடும் சம்பந்தப் பட்டிருக்கின்றன. இது பெருங் குடலோடு சம்பந்தப்படுமிடமானது வயிற்றின் வலது பக்கத்தில், வலது சந்து எலும்பின், மேல் முன்முனை யோ

ரம். இதிலும் இரத்தக் குழாய்களும், மாம்சகோளங்களும் நரம்பு முதலானவைகளு மிருக்கின்றன. இதிலும் ஜீரணத்திற்கு அவசியமான சிலசத்துக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

(8) பெருங்குடல் (Large intestines):—இதுவும் ஒரு பருமனான குழாய். இது சுமார் 5 அல்லது 6 அடி நீளமுள்ளது. இதன் மேல்வாய் சிறுகுடலின் கீழ்வாயோடு சம்பந்தப்பட்டும், கீழ்வாயானது, நமக்கு ஆசனவாயாகவு மிருக்கின்றது. இது மேலே சொல்லியபடி நம்முடையவயிற்றின் கீழ்ப்பக்கத்தில் ஆரம்பித்து, வலது பக்கமாகவே நெஞ்சுவரை மேலே ஏறி, நெஞ்சுக்கூட்டு எலும்புகளுக்கு சமீபத்தில் வந்ததும், வயிற்றின் குறுக்சாகத் இடதுபக்கம்போய், அங்கேயிருந்து மறுபடியும் கீழே இடதுபக்கமாக இறங்கி, ஆசனவாயாக முடிகின்றது. இதை சரீரத்திலிருக்கிறபடி பார்த்தால் வயிற்றிற்கு ஒரு மாலையாகத் தோன்றும். இதின் கீழ் முனையாகிய ஆசனவாயில் ஒருவித தசைநார் அல்லது மாம்சநாடா அதைச் சுற்றியிருக்கின்றது. இத்தசைநார் அல்லது மாம்சநாடாவானது எப்பொழுதும் ஆசனவாயை சுறுக்கியும் மூடியும் வைத்துக்கொள்ளுகிறது. குடலிலிருந்துவரும் மலமாவது அல்லது வெளியிலிருந்து விரல் மற்ற ஆயுதங்களினலாவது பலாத்காரமாய்த் திறந்தால் தான் இத்தசைநார் ஆசனவாயைத் திறக்குமே ஒழிய மற்றப்படித் திறக்கமாட்டாது. இதற்குள்ளும் இரத்தக் குழாய்களும் மாம்சகோளங்களும் நரம்பு முதலானவைகளு மிருக்கின்றன.

மொத்தமாக வாய்முதல் ஆசனவாய்வரை ஒரே குழாயாக யிருக்கின்றது. இக்குழாய்க்கு பலபேர்களிருக்கின்

றன. அதாவது:—வாய்; தொண்டைக்குழி; அன்னவாகி அல்லது நெஞ்சுக்குழாய்; ஆகாரப்பை; சிறுகுடல்; பெருங்குடல். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரபானங்கள் வாயிற்குட் சென்றதும், இக்குழாயின் வழியாய்ப்போய், போகும் போது தன்னிடத்திலுள்ள சத்துக்களை யெல்லாம் சரீரத்திற்கு கொடுத்துவிட்டு, கடைசியில் ஆசனவாயின் வழியாய் வெளியாகும்போது சத்துக்குறைந்த சக்கைகளான மலமாகவெளியாகின்றது. இக்குழாய்களுக்குள்ளுள்ள மாம்சங்கள் சிறுமடிப்புமடிப்புகளாயிருக்கின்றன. இம்மடிப்புகளுக்குக்குழாயை சுறுக்கவும் விரிக்கவும் சக்தியுண்டு. ஆகாரங்கள் உள்ளேபடிப்படியாய் இறங்கும்போது, இறங்கப்பட்ட ஆகாரத்திற்குமேலுள்ள மடிப்புகள் அதை மறுபடியும்மேலேபோகாமல் தடுப்பதற்காக குழாயைச் சுறுக்கியும், ஆகாரத்திற்குக்கீழேயுள்ள மடிப்புகள் அதைக்கீழே செல்லச்செய்ய குழாயை விரிக்கவும் செய்கின்றன.

(9) பித்தாசயம் அல்லது ஈரற்குலை (Liver) :—இதற்கு இங்கிலீஷில் லிவர் என்று பெயர். இது நம்முடைய சரீரத்திற்குள்ளிருக்கப்பட்ட எல்லாச்சதைக்கட்டிகளிலும் மிகவும் பெரிதானது. இதின் நிரை சுமார் 4 அல்லது 5 பவுண்டு இருக்கும். இதின் குறுக்களவு சுமார் 12 அங்குலமுள்ளது. இது இரண்டு கோளங்கள் அல்லது உருண்டைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதின் உருவம் தட்டையாயும், நடுவில்மிகவும் ஊதிகனத்ததாயும், பெரும்பாலும் வட்டமாயுமிருக்கும். இது நம்முடைய சரீரத்தில் வலது பக்கத்து நெஞ்சுக்கூட்டின் கீழ் பாகத்திலிருக்கின்றது. இதன்முன் மேல்முனை நெஞ்சு எலும்புக்கூட்டின் முன் பக்கத்தில், வலது பக்கத்து கடைசி எலும்பின் சமதளத்திலிருக்கின்றது. இதில் முக்கியமான இரத்தக் குழாய்களும்

இரத்த நீர்க் குழாய்களுமிருக்கின்றன. இக்கருவியானது பித்தநீர் என்ற ஒரு சத்தை உற்பத்திசெய்து அதை சில குழாய்களின் வழியாக சிறு குடலுக்கு அனுப்புகின்றது. ஆகாரத்திலிருந்து சத்துக்களை எடுத்து வரும் இரத்தக் குழாய்கள் இதிற் கொண்டு வந்து தங்களிடமிருக்கும் இரத்தத்தைகொட்டுகின்றது; அப்போது இந்தஅங்கமானது அந்த இரத்தத்திலிருந்துசிலவஸ்துக்களைப்பிரிக்கின்றது. இதில் உற்பத்தியாகும் பித்தநீர் ஆகாரத்திலிருக்கும் கொழுப்புமுதலான சத்துகளைக் கறைக்கவும்,அவைகளை இரத்தத்தில் சேரும்படி செய்யவும், குடல்களுக்கு ஜாஸ்தியான அசைவைக்கொடுக்கவும், ஆகாரவஸ்துகள் குடலுக்குள் கெட்ட நாற்ற மெடுத்துப் போகாமற் காக்கவும் இப்படிப் பலவிதமாய் உபயோகப்படுகின்றது.

இந்த அங்கத்தின் அடியில் ஒரு பை இருக்கின்றது. அதில் பித்தநீர் சேகரித்து வைக்கப்படுகின்றது. காமாலை ரோகம் என்பது இக்கருவியில் உற்பத்தியாகும். பித்த நீரானது சிறுகுடலுக்கு பித்தநீர்க் குழாய்களின்வழியாய்ப்போகாமல் நின்றுவிட்டால், அப்போது அந்த பித்த நீரான்து இரத்தத்தோடுகலந்துவிடுகின்றது. அப்படிக்கலந்துவிட்டால் இரத்தமோடுமிடம் பூராவும்நிறம் மாறிவிடும். பித்தநீரின் நிறமோ மஞ்சள் நிறம். ஆகையினால் சரீரம் முழுவதும் மஞ்சள்நிறமாக மாறிவிடுகின்றது. இதற்குத் தான் மஞ்சள் காமாலை என்று பெயர்.

(10) மண்ணீரல் (Spleen):—இந்த அங்கமானது நம்முடைய சரீரத்தில் நெஞ்சின் இடதுபக்கத்தில் நெஞ்சுக்கூட்டின் அடியிலிருக்கின்றது. இதின்மேல் முன் முனையானது இடதுபக்கத்து நெஞ்சுக்கூட்டின் முன்பக்கத்து அடிபெலும்பின் சமதளத்திலிருக்கின்றது. இது ஜா

ஸ்திநீலமும் கொஞ்சச்சிவுப்புங்கலந்த நிறமுள்ளது. உருவத்தில் சதுரமானதும் கடற் பஞ்சைப்போலு முள்ளது. இதின் நீளம் சுமார் 5 அங்குல மிருக்கும். நிறையில் 6 அவுன்ஸ் இருக்கும். இதில் மிகுதியான இரத்தக் குழாய்களும் இரத்த நீர்க்குழாய்களுமிருக்கின்றன. ஆகாரப்பை குடல்முதலான இடங்களில்ஆகாரங்கள் ஜீரணம் செய்யப் படும்போது இவ்வங்கங்களிலுள்ள இரத்தங்கள்இதற்குட் போய் சுறப்பதினால், இந்த அங்கமானது பெருத்து இரத்தத்தை சேகரித்துக் கொள்ளுகிறது. நம்முடைய சரீரத்தில் ஓடும் இரத்தத்தில் இரண்டுவித அணுக்கள் இருக்கின்றன. அதாவது சிவப்பு அணுக்கள்; வெள்ளை அணுக்கள். இந்த அணுக்களை அறியவேண்டுமானால் ஒரு சொட்டு இரத்தத்தை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப்பார்த்தால,இவ்விரண்டுவித அணுக்களும் சிறு உருண்டைகளாக இரத்தத்தில் கிடக்கிறதை பார்க்கலாம். இவ்விருவித அணுக்களில் வெள்ளை அணுக்கள் இந்த அங்கத்தில் தயார் செய்யப் பட்டும் சேகரித்தும் வைக்கப்பட்டு, சரீரத்தில் அவை குறையும்போது இரத்தத்திற்கு மேன்மேலும் அளிக்கவும் படுகின்றது .பித்தகாய்ச்சல் அல்லது மலைக்காய்ச்சல்வந்தவர்களுக்கு வயிற்றின் இடது மேல் ஓரங்களில் காய்ச்சற் கட்டியென்று சொல்லுகிறோமல்லவா? இந்த காய்ச்சற் கட்டி என்பது இந்த அங்கம் ஊதிப்போய் பெரிதாகிறது தான். இது காய்ச்சலில் பெரிதாகும்போது சுமார் அடி வயிர் வரையிலும் கூட வளர்ந்துவிடும்.

(11) பாங்கிரியஸ் (Pancreas):—இந்த அங்கமானது ஆகாரப்பையின் பின்பக்கத்தில் வயிற்றின் குறுக்கே கிடக்கின்றது. இது ஒருசுமார் 6-அங்குல நீளமுள்ள தட்டையான அங்கம். $1\frac{1}{2}$-அங்குல அகலமுமுள்ளது. நிறையில்

3 அல்லது 4-அவுன்ஸ் இருக்கும். இதிலும் இரத்தக்குழாய்களும் இரத்த நீர்க்குழாய்களும், கோளங்களும், நரம்பு முதலானவைகளுமிருக்கின்றன. இவ்வங்கத்தில் ஆகார ஜீரணத்திற்கு அவசியமான ஒரு இரசம் உற்பத்தியாகி சில குழாய்களின் வழியாய் சிறு குடலுக்குப் போய் விழுகின்றன.

(12) பிருக்கம் அல்லது மூத்திர உற்பத்தியாகுமிடம் (Kidneys):—இவைகள் ஒவ்வொரு இடுப்பிலும், முதுகின் நடுவிலோடும் எலும்புக்கோர்வையின் இருபக்கத்திலும் பக்கத்திற்கொன்றாக இருக்கின்றன. இவைகள் சரீரத்தில் நெட்டக்குத்தாக இருக்கின்றன. நீளத்தில் 4 அல்லது 5-அங்குலமும், அகலத்தில் சுமார் 2½-அங்குலமும், கனத்தில் 1 அங்குலமும், நிறையில் 4½-அவுன்ஸும் உள்ளது. இந்த அங்கங்கள் உருவத்தில் ஒரு விசிறியைப் போலுள்ளது. இந்த விசிறியின் காம்பு அல்லது பிடிகளே மூத்திரத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள்—(Ureters). இதிலும் பெரிய இரத்தக்குழாய்களும் இரத்த நீர்க்குழாய்களும் நரம்பு முதலானவைகளு மிருக்கின்றன. இவைகளில் அநேக சிறுகோளங்களிருக்கின்றன. இவைகள் இரத்தத்திலுள்ள சரீரத்திற்கு அவசியமில்லாத பல உப்புகளையும் நீரையும் வெளியாக்கி அவைகள் மூத்திரக்குழாய் (Ureter) வழியாய்ச் சென்று அடி வயிற்றிலிருக்கும் மூத்திரப்பை (Bladder) க்குப்போய் சொட்டு சொட்டாக அதற்குள் விழுகின்றன.

(13) மூத்திரப்பை (Bladder):—இது ஒருபை. முக்கோண வடிவமுள்ளது. மேல் பக்கம் அகண்டும் அடிவாய் மிகவும் குறுகியுமிருக்கும். இது அடிவயிற்றின் நடுமத்தியிலிருக்கின்றது. இதுரப்பர்ப்பையைப்போல் விரியவும் சுருங்

கவும் செய்யும். இதன் வலது இடது பக்கங்களின் மேல் பாகத்தில் பிருக்கத்திலிருந்துவரும் குழாய்கள் (Ureters) திறந்து மூத்திரத்தை சொட்டுசொட்டுகளாக ஊற்றி இப் பையில்சேகரிக்கின்றன. இந்தப்பையின் அடிவாயைச்சுற்றி ஆசனவாயில் இருப்பதுபோல் ஒரு தசைநார் அல்லது மாம்ச நாடா இருக்கின்றது. இந்த நாடாவானது இந்த மூத்திரப்பையின் வாயைமூடியே வைத்திருக்கும். இந்தப் பையானது மூத்திரத்தினால் நிறம்பிப் போகும்போது இந்தநாடாவானது விரிந்துவாயைத்திறக்கும். அப்போது மூத்திரமானது இப்பையை விட்டு வெளியாகி ஆண் பெண் குறிகளிலிருக்கும் குழாயின் வழியாய் வெளியா கும். இத்தசைநாருக்கு சக்தி குறையுமானால் இது இப் பையின் வாயைச்சுருக்கி மூடாமல் திறந்தே வைத்திருக் கும். அப்போது நமக்குத் தெரியாமலே இப்பையைவிட்டு மூத்திரம் வெளியாகும்.

இதுவரையில் இந்த அங்கங்களைப் பற்றித் தனித் தனியாய்ப் பேசினேம். இப்பொழுது இவைகளைப் பற்றி மொத்தமாகச் சற்று கவனிப்போம்.

நம்முடைய கழுத்து முதல் ஆசனவாய் வரையுள்ள பாகமானது ஒரு பெருங்கூடு. இந்தக் கூடானது 3-பாக மாகப்பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது: (1) நெஞ்சுக் கூடு (2) வயிர்—(3) அடிவயிர்—ஒரு பெரிய அகலமான தசைநார்ப்படுதாவால் (Diaphregm) நெஞ்சுக்கூடும், வயி றும்தனித்தனியாகபிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இப்படுதாவி லிருக்கும் ஒருபெருந் துவாரத்தின் வழியாய் ஆகாரம்முத லானவை வயிற்றிற்குள் இறங்கும் நெஞ்சுகீகுழாயும், பிரதான இரத்தக் குழாய்களும், இரத்த நீர்க் குழாய் களும், நரம்புகளும் வயிற்றிற்குள் இறங்குகின்றன. நெஞ்

சுக்கூட்டிற்குள் சுவாசப்பைகளும் இரத்தப்பையும், ஆகாரம் இறங்க நெஞ்சுக் குழாயு மிருக்கின்றன. வயிற்றிற்குள் மேலே சொல்லிய பல அங்கங்களு மிருக்கின்றன. அடிவயிற்றில் மூத்திரப்பையும், ஸ்திரீகளில் கெர்ப்பப்பை, கருப்பை முதலானவைகளு மிருக்கின்றன. நெஞ்சிற்குள்ளிருக்கும் அங்கங்களைப்பற்றியும் ஸ்திரீகளிலுள்ள கெர்ப்ப அங்கங்களைப் பற்றியும் விவரமாய் பின்னல் சொல்லப்படும்.

வயிற்றிலுள்ள அங்கங்களெல்லாம் பெரும்பாலும் ஒரு சவ்வு அல்லது மாம்சச்சட்டையினல் மூடப்பட்டும் இவைகளுக் கெல்லாம் எதிரில் இந்த சவ்வின் ஒரு பாகம் ஒரு படுதாப் போல் தொங்கிக்கொண்டு மிருக்கின்றது.

ஆகார பானங்களை நாம் உட்கொண்டதும் அவைகளின் கெதியைப்பற்றி யோஜிப்போம்:—

பானங்க ளெல்லாம் வாயில் மெல்லப்படாமலே ஆகாரப்பையில் போய் விழுகின்றன. ஆகாரங்களோ வாயிலிருக்கும் உமிழ்நீரோடு சேர்ந்து, நாக்கினல் உருட்டப்பட்டு, பல்லுகளால் அரைத்து மெதுவாக்கவும் படுகின்றன. இவ்விதம் அரைக்கப் பட்டதும் நாக்கின்வழியாகத் தொண்டைக் குழிக்குப்போய், நெஞ்சுக்குழாயின் வழியாய் ஆகாரப்பையிற் போய் விழுகின்றன. ஆகாரப்பையில் இவைகளெல்லாம் அங்கு உற்பத்தியாகும் இரசத்தோடும் புளிப்பு நீரோடும் கலந்து ஆகாரப்பைக்குள் மறுபடியும் உருட்டிஉருட்டி அரைக்கப்பட்டு அங்கிருந்து சிறுகுடலின் வாயில் தள்ளப்படுகின்றன. இச்சிறுகுடலுக்குள் பித்தாசயத்திலிருந்து பித்தநீரும், பாங்க்ரியஸ் என்னும் அங்கத்தில் உண்டாகும் இரசமும் சிலகுழாய்களின் வழியாய் வந்து விழுகின்றன. இச்சிறுகுடலிற் தானே, ஒரு

வித இரசமும் உற்பத்தியாகின்றது. இம்மூன்று இரசங்களாலும் ஆகாரங்கள் மறுபடியும் அரைக்கப்படுகின்றன. இப்படி அரைக்கப்படும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அரைத்து கீழே தள்ளப்பட்டு, இவ்விதம் சிறுகுடல் வழியாகச் சென்று பெருங்குடலுக்கு வரும்போது இவைகளெல்லாம் சேர்ந்து ஒருபாகுபோல் மாறிவிடுகின்றது.

ஆகாரப்பை சிறுகுடல் பெருங்குடல் இவைகளில் முக்கியமான இரத்தக் குழாய்களும் இரத்த நீர்க் குழாய்களும் இருக்கின்றன. இரத்தக் குழாய்கள் மூன்றுவிதமாகும். ஒன்று சுத்த இரத்தக் குழாயென்றும், மற்றொன்று அசுத்த இரத்தக் குழாய் யென்றும் மூன்றாவது இரத்த நீர்க்குழாயென்றும் பெயர். சுத்த இரத்தக் குழாய்கள் அவை அவை செல்லும் இடங்களுக்கு தங்களிடமிருக்கும் இரத்தத்தினல் ஆகாரத்தை ஊட்டுகின்றது. அசுத்த இரத்தக்குழாய்களும் இரத்தநீர்க் குழாய்களும், சுத்த இரத்தக்குழாய்கள் இரத்தத்தை சரீரத்தின் பல பாகங்களுக்கும் கொடுத்த உடன் அவைகள் இந்த சுத்த இரத்தத்திலிருந்து தங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொண்ட பிறகு, பாக்கி இருக்கப்பட்டதை மறுபடியும் சுத்தி செய்வதற்காக எடுத்துச் செல்லுகின்றன.

உட்செல்லும் ஆகாரபானங்கள் ஆகாரப்பை சிறுகுடல் பெருங்குடல்களில் அங்கங்குள்ள இரசங்களோடு சேர்த்து அரைக்கப்படும் போது, அவைகளில் அடங்கிய தனித்தனி வஸ்துக்களாகிய பலவித உப்புகள், நார்கள் வர்ணசாமான்கள், லோகங்கள், எண்ணெகள், நீர்கள் இவைகள் வெவ்வேறாய்ப் பிரிந்து விடுகின்றன. இவ்வாகார பானங்கள் இவ்விதம் தனித்தனியாகப்பிரிந்ததும், இவைக

வில்சரீரபோஷணைக்கு அவசியமானவைகளையும் அவசியமில்லாத சிலவித உப்புகளையும் இந்த அங்கங்களிலுள்ள அசுத்த இரத்தக்குழாய்களும் இரத்தநீர்க் குழாய்களும் உருஞ்சி எடுத்து பித்தாசயம் என்ற ஈரற்குலையிற் கொண்டுபோய் கொட்டுகின்றது. அங்கு இவைகள் சிலமாறுபாடுகளை அடைந்து, அங்கிருந்துவேறு அசுத்த இரத்தக்குழாய்களால் உருஞ்சப்பட்டு நெஞ்சுக்குள் இரத்தப்பைக்கு கால் முதல் உள்ள அசுத்த இரத்தங்களைக் கொண்டுபோய் சேர்க்கும் ஒரு பெரிய அசுத்த இரத்தக்குழாயில் ஆகாரபானசத்துக்களடங்கிய இந்த இரத்தம் கொண்டு போய் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவ்விதம் இரத்தத்தோடு கலந்து, சுவாசப்பையில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, (இதைப்பற்றி பின்னல் சொல்லப்படும்) சரீரம்முழுவதும் வியாபித்தோடும் போது, இரண்டு பிருக்கங்களுக்குட் சென்றதும், இவ்வங்கங்கள் இரத்தத்திலிருந்து சரீரத்திற்கு அவசியமில்லாததும், சரீரத்தின் பலபாகங்களிற் தள்ளப்பட்டதும், ஆகாரபானங்களின் வழியாய் சரீரத்திற்குள் வந்ததுமான பலவித உப்புகளையும், இரத்தத்தில் அளவுக்குமிஞ்சி இருக்கப்பட்ட நீரையும் பிரித்து மூத்திரமாக மூத்திரப்பைக்கு அனுப்பி அங்கிருந்து அவை வெளியாய்விடுகின்றன.

ஆனல், ஆகாரப்பை சிறுகுடல் பெருங்குடல்களிலுள்ள அசுத்த இரத்தக்குழாய்களாலும் இரத்தநீர்க்குழாய்களாலும் உட்கொள்ளப்படாத வஸ்துக்களோ மேன்மேலும் குடல்களின் வழியாகச்சென்று, போகப்போக கெட்டியாகி மலமாக மாறி ஆசனவாயின் வழியாய் வெளியாகின்றன. ஆகையினல், நாம் உட்கொண்டிருக்கும் ஆகாரபானங்கள் நாம் உட்கொண்டமாதிரியே பெரும்பாலும் மாருமல் மலமாகவெளியாகுமானல், சரீ

ரத்திலுள்ள சத்துக்கள்குறைவாகவோ அல்லது உற்பத்தி யாகாமலோ இருக்கவேண்டும்; அல்லது இவைகளை சரி யாய் அரைக்க முடியாமல் அங்கங்களுக்கு பலக்குறைவு ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும்; அல்லது நாம் உட்கொண்டவஸ் துக்கள் அளவுக்கு மிஞ்சினதாயிருக்கவேண்டுமென்பது திண்ணம். ஆகையினல்நாம் உட்கொண்டிருக்கும் ஆகார பானங்களில் ஏதாவதுபெரும்பாலும் மாருமலே வெளி யாகுமானல், நாம் அவ்வஸ்துக்களை மறுபடியும் உட்கொ ள்ளாமல் தடுக்கவோ, அல்லது குறைக்கவோ வேண்டியது அவசியம். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அவைகள் குடல் களிலேயே தங்கிப்போய் குடலைப்புண்ணுக்கி, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி, முதலானவைகளை உண்டு பண்ணும். ஒருசாமான் அழுகிப் போனல் அதிலிருந்து கெட்டவாசனை உண்டாகிறதல்லவா? அதுபோல இவ்வஸ் துக்களும் வயிற்றிற்குள் கிடந்தால் அழுகிப்போய் கெ ட்ட நாற்றத்திற்கு காரணமான காற்றுகளை உற்பத்தி செய்து, இக்காற்றானது குடல்களில் நிறம்பிப்போய், பொருமலையுண்டாக்கி, இதனல்குடல்முதலானவைகளுக்கு அநாவசியமாக ஏற்படுகிற ஊத்தத்தினல் வலியை உண் டாக்கி, மறுபடியும் இவ்வங்கங்களை அது அதன்வேலையை செய்ய சக்தி இல்லாமலும் செய்துவிடுகின்றது. உதாரண மாக நாம் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஊட்டும் பாலானது இதின் மேற்கண்ட சகல மாறுபாடுகளையும் அடைய வேண்டியது அவசியம். இவ்வளவு மாறுபாடுகளையும் அடையாவிட்டால் அது ஆகாரப்பைக்குள்ளிருக்கும் புளி ப்புநீரோடுகலந்ததும் தயிராக மாறிவிடுகின்றது. இப்படித் தயிரானதும், பிற்பாடு குடலில் அடைய வேண்டிய மாறு பாடுகளை அடையா விட்டால் தயிர்க்கட்டிகளாகவே மல

த்துடன் வந்து வெளியாகும். இப்படிப்பட்டத் தயிர்க்கட்டிகளை சிறு குழந்தைகளின் மலத்தில் அநேகம் பேர் பார்த்திருக்கலாம். இப்படி தயிர்க்கட்டியைப் போலுள்ள சிறு வெண்மையான கட்டிகளை சிறு குழந்தைகளின் மலத்தில் கண்டால் நாம் உடனே குழந்தைகளுக்கு பாலை ஊட்டுவதை நிறுத்தவோ, அல்லது அளவை குறைக்கவோ, அல்லது ஜாஸ்தியான ஜலத்தை பாலோடு கலந்து பாலின் கனத்தைக்குறைக்கவோ வேண்டியதும், நாம் கொடுத்திருக்கும் பாலினல் வெளியானது போக குடல்களில் தங்கி இருக்கக்கூடிய பால் கட்டிகளை வெளியாக்க பேதிக்குக்கொடுக்கவேண்டியதும் அவசியம். இவ்வகைகளை உடனே செய்யாவிட்டால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றளைச்சல் முதலான வியாதிகள் இப்படித் தங்கியிருக்கும் பால்கட்டிகளால் உடனே ஏற்பட்டுவிடும். மொத்தமாக ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகவில்லை என்றதை அறிந்ததும் உடனே ஒரு இலேசான பேதி மருந்தை சாப்பிட்டுவிட்டால் பின்னல் ஏற்படக்கூடிய பலவித வியாதிகளைத் தடுக்கலாம்.

அத்தியாயம் 4.

இரத்தச் சுழற்சி.

இதுவரை நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரபானங்கள் நம்முடைய சரீரத்திற்குட்சென்றதும் அடையப்பட்ட மாறுபாடுகளைப்பற்றியும், பலவிதமாறுபாடுகளையும் அடைந்ததின்பின் இரத்தக்குழாய்களால் உருஞ்சப்பட்டு சரீரபோஷணைக்கு எடுத்துப்போகப்பட்ட மாதிரியையும் பற்றிப்பேசினோம். இப்போது, இச்சத்துக்களை எடுத்துப்போகும் இரத்தக்குழாய்கள் சரீரத்தில் எவ்விதம் ஓடுகின்றது, இவைகளின் ஆரம்பம் எது வென்ற விஷயங்களைப்பற்றி கவனிப்போம்.

இரத்தக்குழாய்கள் 3 விதம் என்றும், ஒன்று சுத்த இரத்தக்குழாய் என்றும், மற்றொன்று அசுத்த இரத்தக்குழாய் என்றும், மூன்றாவது இரத்த நீர்க்குழாய் என்றும், நெஞ்சுக்கூட்டிற்குள், சுவாசப்பை இரத்தப்பை முதலான அங்கங்களிருக்கிற தென்றும் முன் சொல்லி இருக்கிறோம். இரத்தம் சேகரிக்கப்படுகிறதற்கும் அதை சுத்தப்படுத்துவதற்கும் பல அங்கங்களிருக்கின்றன. இவைகளாவன: (1) சப்த பெட்டி (Larynx), (2) சுவாசக்குழாய் (Trachea), (3) சுவாசப்பைகள் 2 (Lungs), (4) இருதயம் அல்லது இரத்தப்பை (Heart).

1. சப்தபெட்டி (Larynx):—இது ஒரு சிற்குழாய். இதன்மேல்வாய் அகண்டும் கீழ்வாயானது சுறுங்கியுமிருக்கும். இதுநாக்கின் அடிமுதல்கழுத்தின் அடிவரை இருக்கின்றது. கழுத்துச் சங்கு என்று சொல்லப்பட்டது இதுதான். தொண்டைக் குழியின் மேல்வாய் ஓரமாக சுவாசக்

குழாயின்வாய் இருக்கிறதென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா; அதுவும் இதன்மேல் வாய்தான். ஆகாரங்களை விழுங்கும்போது இந்தவாயானது நாக்குக்கடியில் இழுக்கப்பட்டு மாம்ச நாடாக்களால் ஆகார பானங்கள் இவ்வாயிற்குட் செல்லாதபடி மூடப்படுகின்றது. நமக்கிருக்கும் சப்தத்திற்கு காரணம் இந்த அங்கமேதான். இது இல்லாத போனல் நமக்கு சப்தமே கிடையாது. அதாவது நாம் பேசுகிறதும் சப்தம் போடுகிறதும் இந்த அங்கத்தினுற் தான். இவ்வங்கத்தினுல் சப்தமானது ஏற்பட்டு அநுவாயின் வழியாக வெளியாகும்போது வாய் உதடு, நாக்கு, பல்லு இவ்வகள் பலவிதமாய்சேருவதினுலோ மடிவதின்லோ, பிரிவதினுலோ, சுறுங்குவதினுலோ, நீளுவதினுலோ, இப்பேர்ப்பட்ட பலவித அசைவுகளால் பலவிதவார்த்தைகள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக நாம் "அப்பா" என்ற வார்த்தையைச் சொல்லும்போது, இவ்வார்த்தைக்குக் காரணமான சப்தமானது, நெஞ்சுக்குள்ளிருந்து வரும் சுவாசமானது இந்த சப்தப்பெட்டிவழியாய்வரும்போது உண்டாகின்றது. இந்த சுவாசக்காற்று சப்தமாகிவெளியாகும்போது உதடுகள் இரண்டையும் கொஞ்சம் பலமாய் மூடி பிற்பாடு இவைகளைத்திறந்து சப்தத்தை வெளியாக்குவதினுல் "அப்பா" என்ற வார்த்தையாக வெளியாகின்றது. இப்படியே பலவித வார்த்தைகளும் உண்டாகின்றன.

இந்த சப்தபெட்டியின் உள்ளும் வெளியிலும் பலவித தசைநார் அல்லது மாம்சநாடாக்களும், முருந்துகள் அல்லது மாம்சகாயிதங்களும், கட்டுங்கயிறுகளும், இரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளுமிருக்கின்றன. இந்த முருந்துகளும் கட்டுங்கயிறுகளும், தசைநார்களும் பலவிதமாய்

பல இடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்கட்டுங் கயிறுகளில் இரண்டு சப்தக் கயிறுகளாக பிரயோஜனப்படுகின்றன. உள்ளிருந்து வரப்பட்ட காற்றானது இந்த சப்த பெட்டிக்குள் வரும்போது இக்கயிறுகளில் மோத, இக்கயிறுகளில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு சப்தம் உண்டாகுகின்றது. உதாரணமாக நாம் ஒரு பொடி கயிற்றை பலமாக இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு அதை விரலாற் சுண்டினால் சப்தம் உண்டாகிறதல்லவா? தம்பூர், வீணை முதலான வாத்தியங்களிலுள்ள கம்பிகளைச்சுண்டும்போது சப்தம் உண்டாகிறதல்லவா? இக்கம்பிகளைச் சுண்டுகிறதில் நாம் உபயோகிக்கும் பலத்திற்குத் தகுந்தபடி சப்தங்கள் பலமாகவோ இலேசாகவோ உண்டாகுகின்றன் வல்லவா? அதுபோல் இக்கயிறுகளிலும் காற்றானது வந்து மோதுகிற பலத்திற்குத் தகுந்தபடி சப்தமும் பலமாகவோ இலேசாகவோ உண்டாகுகின்றது.

2. சுவர்சக் குழாய்:—இது முன்பக்கம் உருண்டையாயும் பின்பக்கம் தட்டையாயும், சிறு மோதிரங்களை ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய் அடுக்கியது போல் உருவமுள்ள ஒரு குழாய். இதின் நீளம் சுமார் 4½ அங்குல முள்ளதும் உள்ளளவு 1 அங்குலமுமுள்ளது. நாம் சுவாசமிடும் காற்றானது நம்முடைய நெஞ்சிற்குள்ளோ வெளியிலேயோ இது வழியாக போகின்றது. இது கழுத்துக் குழியில் ஆரம்பிக்கின்றது. இதின்மேல்வாய் சப்த பெட்டியின் அடிவாயோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது. இது கழுத்துக் குழியில் சப்தபெட்டியின் அடிவாயில் ஆரம்பித்து நெஞ்சின் நடுமத்தியில் நாலு அங்குலம் வரை இறங்கி இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிந்து விடுகின்றது. இக்கிளைகள் இரண்டும் ஒன்று வலது பக்கமாகவும் மற்றொன்று இடது

பக்கமாகவும் ஓடி, அந்தந்த பக்கங்களிலுள்ள சுவாசப் பை யிற்குள் நுழைந்து, அங்கு மறுபடியும் மரங்களில்கிளைகள் பிரிவது போல் பல கிளைகளாகப் பிரிந்து, இவ்வொவ் வொருகிளையும் மறுபடியும் பலகிளைகளாகி, சுவாசப்பை முழுவதும்வியாபித்துமுடிந்துவிடுகின்றது. சுவாசப்பையிற் குள் இவைகளைப் பார்த்தால் இவைகள் நம்முடைய கண் ணுக்குத் தெரியமாட்டா. ஆனால், பூதக்கண்ணாடியை வைத்துப்பார்த்தால் தெரியும்.

(3) சுவாசப்பைகள்:—சரீரத்தில் இரண்டு சுவாசப் பைகள் இருக்கின்றன. இவைகள் நெஞ்சுக் கூட்டின் வலது இடது பக்கங்களாகிய இரண்டு பக்கத்திலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கின்றது. இவைகளின் குறுகின மேல்முனை காலர் எலும்பின் சமதளத்திலும், அகண்ட கீழ்முனை நெஞ் சுக் கூட்டையும் வயிற்றுக்குழியையும் பிரிக்கும் மாம்சப் படுதாவின்பேரிலுமிருக்கின்றது. இவைகள் ஒவ்வொன் றும் ஒரு மாம்சப்பைக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்பைகள் இந்த அங்கங்களை, அவைகள் காற்றுப்போக்கு வருத்தினால் சுருங்கி விரியும் போது நெஞ்சுக்கூடு எலும்பு களோடு அறைந்து போகாமல் தங்களுடைய மெதுவான பக்கங்களினால் காக்கின்றன. இப்பைகள் 2 மடிப்புகளா யுள்ளன: இவ்விரண்டு மடிப்புகளுக்குள் ஒரு வித எண் ணைபோன்ற வஸ்து உற்பத்தியாகி இப்பைகள் அசையும் போது அவைகளுக்குமெதுவைக்கொடுத்து காக்கின்றன. வலது பக்கத்து சுவாசப்பையானது இடதுபக்கத்ததைக் காட்டிலும் ஜாஸ்திநிரையுள்ளது; வலதுபக்கத்தது சுமார் 24 அவுன்ஸ், இடதுபக்கத்தது 21 அவுன்ஸ் நிறையுமுள் ளன. இவைகளுக்குள் சுத்த இரத்தக்குழாய்களும் அசு த்தஇரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளும், காற்றுப்பைகளும்

காற்றுக்குழாய் முடிவுகளும் இருக்கின்றன. இக்காற்றுக் குழாய் முடிவுகளைப்பார்த்தால் மிகவும் சிறியதான கிண்ணிகள் அல்லது குழிகளைப்போலிருக்கும். இக்குழிகளுக்குள் காற்று சுவாசக் குழாய் வழியாய்ப் போய்த் தங்கி இரத்தத்தை சுத்தி செய்கின்றது.

(4) இரத்தப்பை:—இந்த அங்கமானது வாழைப்பூ உருவம் போன்றது. இது நெஞ்சின் இடது முன்பக்கத்தில் அதன் நடுக்கீழ்பாகங்களில் இருக்கின்றது. இதன் சிறுத்த கீழ் முனையானது நெஞ்சுக்குழியின் இடது பக்கமாக இருக்கின்றது. தொட்டுப்பார்த்தால் அம்முனையின் அசைவானது நம்முடையகையில், டக், டக்,என்று அடிக்கிறமாதிரியாகத் தெரியும். இதுவும் சுவாசப் பையைப் போல் இரண்டு மடிப்பாயுள்ள ஒரு மாம்சப்பையிற்குள் அடைக்கப்பட்டும் காக்கப்பட்டு மிருக்கின்றது. இவ்வங்கமானது நான்கு அறைகளாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவைகள்மேல் இரண்டாகவும் கீழ் இரண்டாகவு மிருக்கின்றது. ஒவ்வொருமேல் அறையும் அதற்கு கீழுள்ள அறையோடு, இவ்விரண்டிற்கும் நடுவிலுள்ள ஒரு துவாரத்தின் வழியாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது. இத்துவாரங்களுக்கும் இதற்குள்ளுள்ள மற்ற துவாரங்களுக்கும் மாம்ச சிறுகதவுகள் இருந்துகொண்டு இவைகளைத் திறக்கவோ மூடவோ செய்கின்றன. இந்த அங்கத்தின் தொழில்கள் அசுத்த இரத்தக்குழாய்களின் வழியாயும் இரத்தநீர்க்குழாயின் வழியாயும் சரீரத்திலுள்ள எல்லாப்பாகங்களிலிருந்தும் சேர்ந்து வரும் இரத்தத்தை மொத்தமாக வாங்கி அவைகளை 2குழாய்களின் வழியாய் சுவாசப்பைகளுக்கு சுத்தி செய்வதற்காக அனுப்பி, சுவாசப்பையிலிருந்து சுத்தம் செய்யப்பட்டுவரும் இரத்தத்தை மொத்த

மாக வாங்கிக்கொண்டு சரீரபோஷணைக்கு சரீரம் முழுமைக்கும் அனுப்புகின்றது.

(5) இரத்தக் குழாய்கள்:—சரீரத்தில்மூன்றுவிதஇரத்தக்குழாய்களிருக்கின்றன அதாவது: (1) சுத்த இரத்தக் குழாய்கள், (Arteries), (2) அசுத்த இரத்தக்குழாய்கள் (Veins), (3) இரத்தநீர்க்குழாய்கள் (Lymphatics). இவைகளின் வியாபகத்தை நான்கு மரங்களுக்கொப்பிடலாம். அதாவது சுத்த இரத்தக்குழாய்களை, தூரும், கிளைகளும் இலைகளுமுள்ள ஒருமரத்திற்கு ஒப்பிடலாம்; ஆனால் வேர் கிடையாது; தூரையே பூமிக்குள் ஊன்றியிருந்தால் எவ்விதமிருக்குமோ அவ்விதமெனச் சொல்லலாம். மற்றமூன்றுகுழாய்களின் வியாபகத்தையும், பலவேர்களாக ஆரம்பித்து ஒரு தூராகமுடியும் மரங்களாகச் சொல்லல் வேண்டும். ஏனென்றால், இவைகள் ஆரம்பத்தில் பலசிறுகிளைகளாக இருந்து ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து ஒன்றாகமுடிகின்றது. இந்நான்கு மரங்களாவன:—(1) இரத்தப்பையிலிருந்து ஆரம்பித்து சரீரம் முழுவதும் வியாபிக்கும் சுத்தஇரத்தக்குழாய் மரம் ஒன்று; (2) பல சிறுவேர்களாக ஆரம்பித்து சிரசு முகம் கழுத்து, இரண்டு கைகள் முதலான இடங்களிலுள்ள அசுத்த இரத்தத்தைச் சேர்த்துவந்து கடைசியாக ஒருகுழாய் ஆக இரத்தப்பைபிற்குள் முடியும் மரம் ஒன்று; (3) கால்கள் வயிறு மற்றுமுள்ள இடங்களிலிருந்து அசுத்த இரத்தத்தை சேகரித்து வந்து இரத்தப்பையிற்குள் முடியும் மரம் ஒன்று; (4) அசுத்தஇரத்தக்குழாய்களால் கொண்டு வரப்படாத, மாம்சம் கொழுப்பு முதலான இடங்களில் தங்கியிருக்கும் இரத்தநீரை சேகரித்து வந்து கடைசியாகஅசுத்தஇரத்த பிரதான குழாயில் வந்து முடியும் இரத்தநீர்க் குழாய் மரம் ஒன்று. இந்நான்காவது இரத்தநீர் மரத்தை

3-வதுமரத்தின் ஒரு பிரதானபெருங்கிளையென்று சொல்லவேண்டும்.

சுத்த இரத்தக்குழாய் மரம்:—ஒரு மரம் எவ்விதமிருக்கின்றது? இதன்தூர் ஒருதண்டாகவும், வளரவளர கவர்களாகப் பிரிந்தும், ஒவ்வொரு கிளையும் மறுபடியும் பலகவர்களாய்ப்பிரிந்தும், இவ்விதப் கிளைகளாகப்பிரிந்துகொண்டேபோய் மறுபடியும் பிரியக் கூடாத அவ்வளவு சிறு கிளையாக ஆனதும், இச்சிறு கிளையிலிருந்து மறுபடியும் பிரியவேண்டிய கிளைகள் இலைகளாக மாறிவிடுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு ஆலிலையை யெடுத்துப்பார்த்தால் அது என்ன விதமாயிருக்கின்றது? முதலில் அதற்கு ஒரு காம்பு இருக்கின்றது. இக்காம்பானது சிறுகிளைகளுக்கு ஒரு கிளை. இது கொஞ்சதூரம் தனிக்காம்பாக இருந்து, பிற்பாடு இலையின் நடுமத்தியிலோடி, போகப்போக சிறுத்துக்கடைசியில் இலையின்முனையில் முடிந்துவிடுகின்றது. இந்நடுக்காம்பிலிருந்து சிறு நரம்புகள் பிரிந்து இலையின்இரண்டுபக்கமும் ஓடி அதின் ஓரங்களில் முடிந்து விடுகின்றன. இந்நரம்புகளிலிருந்து பல நரம்புகள் உண்டாகி ஒன்றோடொன்று பின்னிக் கொண்டு இவ்விதப் பின்னல்கள் இலை பூராவும் வியாபித்து இருக்கின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட இலை ஒன்றைஎடுத்து, சாதாரணமாய் கடையில் கிடைக்கும் பூதக்கண்ணாடியால் (Magnifying glass) பார்த்தால் பல நரம்புகளால் பின்னப்பட்ட ஒரு வலையென்று தெளிவாகத் தெரியும். இதுபோலவே இரத்தக் குழாய்களின் மாதிரியும். இந்த சுத்த இரத்தக் குழாயானது நெஞ்சின் இடது பக்கத்திலுள்ள இரத்தப் ண்பயில் ஆரம்பித்து பல கிளைகளாகி சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து இலை போன்ற வலைகளாக முடிவு

பெறுகின்றன. இந்தஇலைகளுக்கும்மரங்களிலுள்ளஇலைகளுக்கும் ஒருவித்தியாசமுண்டு. அதாவது மரத்திலுள்ள இலைகள் ஒன்றொடொன்று சம்பந்தப்படாமலே தனித்தனியாக நிற்கின்றன. ஆனால் இந்த இரத்தக்குழாய் மரத்தின் இலைகளோ ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டே இருக்கின்றன. இம்மரமானது எவ்விதம் சரீரத்தில் வியாபித்திருக்கின்ற தென்பதைப்பற்றி விவரமாய்ச் சொல்லுவோம். ஏனென்றால், சரீரத்தில் இரத்தகுழாய்களின் போக்குத் தெரிந்தாலொழிய காயங்களிலிருந்து வரும் இரத்தப் போக்கை சரியானபடி நிறுத்தமுடியாது.

சுத்த இரத்தக் குழாயானது நெஞ்சின் இடதுபக்கத்திலிருக்கும் இரத்தப்பையின் இடதுகீழ் அறையிலிருந்து ஆரம்பித்து இரத்தப்பையை விட்டு வெளியாகி நெஞ்சின் நடுவில் இடது பக்கமாக சுமார் 1½ அல்லது 2 அங்குலம் வரை மேல்வளர்ந்து ஏறி, இடதுகாலர் எலும்பின் உள்முனைக்கு சுமார் 1½ அங்குலம் வரை வந்ததும், முதுகுபக்கமாக ஒருகயானைக வளைந்து, முதுகின் நடுவிலுள்ள எலும்புக்கோர்வையின் இடது பக்கத்திற்கு வந்து, அங்கிருந்து மறுபடியும் நேராகக் கீழே இறங்கி, நெஞ்சுக்கூட்டையும் வயிற்றையும் பிரிக்கும், தசை நார்ப்படுதாவிலுள்ள ஒரு துவாரத்தின் வழியாக வயிற்றிற்குள் இரங்கி இடுப்புவரை வந்ததும் 2 கிளைகளாக பிரிகின்றது. இவ்விதம்வரும் இந்த பாகத்திற்கு இங்கிலீஷில் எ ஆர்டா (Aorta) என்று பெயர். இது இடுப்பில் பிரியப்பட்ட ஒவ்வொரு கிளைக்கும் காமன் இலியக் (Common Iliac) என்று பெயர். இவ்விரண்டு கிளைகளும் வலதுபக்கத்திற்கு ஒன்றாகவும் இடதுபக்கத்திற்கு ஒன்றாகவும் ஓடுகிறது; ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒரேவிதமாகவே ஓடிமுடியவும் செய்கின்றது. இவை

கள் எவ்விதம் ஓடுகின்றது என்று பார்ப்போம். இவைகள் ஒவ்வொன்றும் மறுபடியும் கீழே கெர்ப்பப்பை முதலான அங்கங்களிருக்கும் அடிவயிற்றிற்குள் இறங்கி அங்கே மறுபடியும் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிகின்றன. இதில் ஒன்று கெர்ப்பப்பை மூத்திரப்பை சந்துகளின் உள்ளிருக்கும் அங்கங்களுக்குப் போய் பல கிளைகளாகப் பிரிந்து, கடைசியாகவலைகள் அல்லது இலைகளாகப் பிரிகிறது. இவ்வங்கம் முதலானவைகளுக்கு இரத்தத்தைக்கொண்டு போய் சேர்க்கின்றது. இந்தக்கிளைக்கு இன்டர்னல் இலியக் (Internal Iliac) என்று பெயர்.

மற்றொரு கிளையானது அரையிடுக்கின் நடுமத்திவரை இறங்கி, அங்கிருந்து தொடையின் உட் பக்கமாக வந்து, முட்டுக்கு சுமார் 4–அங்குலம் வரை வந்ததும், அங்கிருந்து வளைந்து தொடையின் பின் பக்கத்திற்குப் போய், அங்கிருந்து முட்டின் பின் பக்கத்தில் அதின் நடுக்குழி வரை இறங்கி, மறுபடியும் 2-கிளைகளாகப் பிரிகின்றது. இப்படி அடி வயிற்றிலிருந்து முட்டுக்குப் பின் பக்கம் வரை ஓடும் கிளை ஒரே கிளையானாலும் இதற்கு மூன்று பெயர்களிருக்கின்றன. அடி வயிறுமுதல் அரையிடுக்கு நடுவரை இருக்கும் பாகத்திற்கு எக்ஸ்டர்னல் இலியக் (External Iliac) என்று பெயர்; அரையிடுக்கின் நடுமுதல் தொடையின் உட் பக்கத்திலோடும் பாகத்திற்கு பேமோறல் (Femoral) என்று பெயர். தொடையின் பின் பக்கத்திலிருந்து முட்டின் பின் பக்கம்வரை ஓடும்பாகத்திற்குபோப்ளிடியல் (Poplitial) என்று பெயர். இவ்விரண்டு கிளைகளில் ஒன்று முட்டிற்குள் சென்று அதின் முன்பக்கத்திற்கு வந்து அங்கிருந்து தாழங்காலின் முன் பக்கமாக கீழே இறங்கி, கால்மணிக்கட்டின் முன்பக்கத்தில் அதின் நடுமத்

திக்கு வந்து இப்பாகத்திற்கு (ஆன்டீரியர் டிபியல் Anterior Tibial) என்று பெயர். அங்கிருந்துபாதத்தின் மேற்பாகமாகச் சென்று பல கிளைகளாகப் பிரிந்து, பாதத்தின் மேல் பாகத்திற்கும் சில விரல்களுக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டு போய் சேர்க்கின்றன.

மற்றொரு கிளையானது (Posterior Tibial-போஸ்டீசியர் டிபியல்) தாழங்காலின் பின் பக்கமாக இறங்கி குதிகாலுக்கும் மணிக்கட்டின் உள் பக்கத்திலுள்ள எலும்பு மேட்டுக்கும் நடுமத்திவரை வந்து, அங்கு இரண்டுகிளைகளாகப் பிரிந்து, ஒன்று பாதத்தின் உட்பக்கமாக ஓடி பல கிளைகளாகப் பிரிந்து பாதத்தின் அடிப்பக்கத்திற்கும் சில விரல்களுக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டுபோய் சேர்ப்பித்தும், மற்றொன்று பாதத்தின் குறுக்கே போய் பாதத்தின் மேல் இருக்கும்குழாயோடுசேர்ந்து ஒன்றாகி, ஒரு கமான் உருவமடைந்து, இக்கமானிலிருந்து பலகிளைகள் உண்டாகி பெரும்பாலும் எல்லாவிரல்களுக்கும் பாதத்திற்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டுபோய் சேர்க்கின்றது. இப்படி விரல்களுக்கு இரத்தத்தை சேர்ப்பிக்கப் போகும் கிளைகள் விரல் பிளப்புகளுக்கு ஓடி அங்கு இரண்டுகிளைகளாகப் பிரிந்து பிளப்புக்குப் பக்கத்திலுள்ள விரல்களின் பக்கமாய் விரலுக்கொன்றாக ஓடி முடிந்துவிடுகின்றன.

இவ்விதம் இரத்தப்பையிலிருந்து ஆரம்பித்து ஒரு தூராக வரும் குழாயானது பாத விரல்களிற்போய் கண்ணுக்குத்தெரியாத கிளைகளாகி கடைசியாய் வலை போல் முடிந்து விடுகின்றது.

இரத்தப்பையை விட்டு இந்த சுத்த இரத்தக்குழாய் புறப்பட்டு வெளியே வந்ததும் ஒரு கமானாக வளைகிறதென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா? இக்க

மானிலிருந்து சில கிளைகள் புறப்படுகின்றன. ஒரு கமானுக்கு 3 பாகம் உண்டு. அதாவது: 1. ஏறுகால் 2. கமான் வளைவு 3. இறங்குகால். ஏறுகாலிலிருந்து சில கிளைகள் புறப்பட்டு இரத்தப்பையின் போஷிப்புக்கு அவசியமான இரத்தத்தைக்கொண்டு போகின்றன.

கமான் வளைவிலிருந்து 3 பெரிய கிளைகள் உற்பத்தியாகின்றன. இறங்குகாலானது, இடுப்பின் சமீபத்தில் வந்து இரண்டு கிளைகளாகப்பிரியுமுன் அநேக கிளைகளை உற்பத்திபண்ணிவிடுகிறது. இக்கிளைகள்நெஞ்சுக்கும்வயிற்றுக்கும்முதுகின் ஒருபாகத்திற்கும், வயிற்றிற்குள்ளிருக்கும் ஆகாரப்பை முதலான பல அங்கங்களுக்கும் இரத்தத்தை எடுத்து செல்லுகின்றன.

கமான்வளைவிலிருந்து புறப்படும் கிளைகளோ பின் வருமாறு இரண்டுகைக்கும் கழுத்துக்கும், முகத்திற்கும், மண்டை மூளை முதலான இடங்களுக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டு போகின்றன. இக்கமான் வளைவிலிருந்து புறப்படும் கிளைகள் 3 என்று முன் சொல்லி யிருக்கிறோம். அதாவது: (1) கழுத்து முகம் மண்டை முதலான பாகங்களின் இடது பக்கத்திற்கு ஓடும் கிளை, (2) இடது கைக்கு ஓடும்கிளை, (3) இது ஒரு தனிக்கிளையாக ஆரம்பித்து நெஞ்சின் இடது பக்கமிருந்து கழுத்துக் குழியின் வலது பக்கம்வரை ஓடி அங்கு 2 கிளைகளாகப் பிரிந்து, இவ்விரண்டு கிளைகளும், கமானிலிருந்தே மேற் சொன்னபடி நேராகப் புறப்பட்டு இடது கழுத்துக்கும் கைக்கும் ஓடும் கிளைகளைப்போல், கழுத்தின் வலதுபக்கத்திற்கு ஒரு கிளையாகவும், வலதுகைக்கு ஒரு கிளையாகவும் ஓடுகின்றன. ஆக மேலே சொல்லியபடி கழுத்து, முகம், மண்டைகளுக்கு ஓடும்பிரதான இரத்தக்குழாய், வலது பக்கத்திற்கு 1

இடது பக்கத்திற்கு 1-ஆக 2; கைகளுக்கு ஓடும் கிளைகள் வலது கைக்கு-1, இடது கைக்கு-1, ஆக 2; மொத்தம் 4 கிளைகள். இந்த நான்கு கிளைகளும் மேலே சொல்லியபடி, 2, பிரதான குழாயின் கமான்வளைவிலிருந்து புறப்படுகிறது, மற்ற 2-ம், கமானிலிருந்து புறப்படும் மற்றொரு 3-வது கிளையின் 2 கிளைகள். இக்கிளைகள் வலது இடது பக்கங்களில் ஒரே மாதிரியாகத்தான் ஓடுகின்றன. இவைகளின் போக்கைப்பற்றி கவனிப்போம்.

கழுத்திலேறும் கிளைகள்(Common Carotid) காமன் கரோடிட்:—இவை ஆரம்பிக்குமிடம்காலர் எலும்பின்உள் முனைப்பக்கம். இந்த இடத்தில் ஆரம்பித்து, கழுத்துச்சங்கின் இருபக்கத்திலும் பக்கத்திற்கொன்றாக ஏறி, கீழ்தாழ் எலும்பின்வளைவு அல்லது காதின் கீழ்முனைக்கு வந்ததும், 2 கிளைகளாகப் பிறிகின்றன. இவ்விரண்டில் ஒன்று (இதற்கு Internal Carotid இண்டர்நல்கரோடிட்) என்றுபெயர். இவ்விடத்திலிருந்து முகத்திற்குள்ளோடி நாக்கு, தொண்டை, சப்தபெட்டி முதலான அங்கங்களுக்கும், மூளை அடியின் ஒருபாகத்திற்கும் இரத்தத்தை பல கிளைகளால் கொண்டுபோய் சேர்ப்பிக்கின்றது. மற்றொன்று (இதற்கு External Carotid எக்ஸ்டர்னல்கரோடிட்) என்று பெயர். முகத்திற்கு வெளிப்பக்கமாய் கன்னத்தின் வழியாய்ஏறி, காதின் நடுமத்திக்கு எதிரில் வந்ததும், 2 கிளைகளாக மறுபடியும் பிரிகின்றது. இதில் ஒன்று முகத்திற்குள்போய் மூளைக்கு இரத்தத்தை கொடுக்கச் செல்லுகின்றது. மற்றொன்று நேரே மேலே ஏறி நெற்றிபொறுத்துக்குவந்து தலையின் வெளிப்பாகத்திற்கு பலகிளைகளால் இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றது. நாம் நம்முடைய நெற்றிபொருத்துகளில் கையைவைத்துப்பார்த்தால் நம்முடைய

கையில் அடிக்கும் இரத்தக்குழாய்கள் மேலே கடைசியாகச்சொன்ன இக்கிளைகளே (இவைகளுக்கு Temporal டெம்பொரல்) என்றுபெயர். இதுதான் சுழுத்திமேலறும் பிரதான கிளைகள் முடியும் விதம்.

இனி கைகளுக்குப்போகும் கிளைகளைப்பற்றி கவனிப்போம். இவைகள் 2 கிளைகள் இருக்கின்றன. வலது பக்கத்திற்கு ஒன்று. இடதுபக்கத்திற்கு ஒன்று இவ்வொவ்வொன்றும் காலர் எலும்பின் உள்முனையில் ஆரம்பித்து கழுத்தின் அடியில் சுமார் அரை அங்குலத்திற்கு வளைவாக ஓடி, மறுபடியும் காலர் எலும்பின் நடுமத்திக்குவந்து, (இந்த பாகத்திற்கு Subclavian சப்க்ளேவியன்) என்று பெயர். அங்கிருந்து அக்கிளின்முன்பாகத்திற்கு இறங்கி, (இதற்கு Axillary ஆக்ஸிலெரி) என்றுபெயர். இப்படி இறங்கிவரும்வழியில் அநேககிளைகளைக் கொடுத்துக் கொண்டு, இவ்வநேககிளைகள் நெஞ்சிற்கும், முதுகிற்கும், தோள்களுக்கும்இரத்தத்தைகொடுக்கின்றன. அக்கிளின்முன்பக்கம் வந்ததும், புஜங்களின் உட்பக்கம் வழியாய் இறங்கி, முழங்கை முன்பக்கத்தின் நடுவில் வந்ததும் இதற்கு (Brachial பிரேகியல்) என்றுபெயர், இரண்டுகிளைகளாகப் பிரிகின்றன. இவைகளில் ஒன்று முன்னங்கையின் முன் ஓரமாக (பெருவிரல் ஓரம்) இறங்கி, (இதற்கு Radial ரேடியல்) என்றுபெயர். கையின்மணிக்கட்டிற்கு வந்ததும், கட்டை விரலுக்கும் ஆள் காட்டி விரலுக்கும் நடுவிலுள்ள பிளப்பிற்கு கையின் வெளிப்பக்கமாகப் போய், பலகிளைகளாகப் பிரிந்து, ஒருகிளை உள்ளங்கைக்கும், மற்ற கிளைகள், கையின் வெளிப்பக்கத்திற்கும், கட்டை விரல் ஆள் காட்டி விரல்களுக்கும் இரத்தத்தை கொடுக்கின்றன.

மற்றொரு கிளையோ, முழங்கையில் ஆரம்பித்து, முன்னங்கையின் பின்பக்கமாக (சிறு விரல்பக்கமாக) ஓடி, மணிக்கட்டின் வழியாய்ச் சென்று, உள்ளங்கையிற்குள் இறங்கி, உள்ளங்கையின் குறுக்கே போய், அங்கு மேலே சொல்லியபடி முன்பக்க கிளையிலிருந்து வந்திருக்கும் கிளையுடன் சேர்ந்து, உள்ளங்கையில் ஒருகமானாகி, இக்கமானிலிருந்து, பலகிளைகள் புறப்பட்டு, மற்ற மூன்று விரல்களாகிய நடுவிரல், மோதிரவிரல், சுண்டு விரல்களுக்கும், உள்ளங்கைக்கும் இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. விரல்களுக்குப் போகும் கிளைகள், விரல்களுக்கு நடுவிலுள்ள பிளப்புக்குப்போனதும், 2 கிளையாகப் பிரிந்து இக்கிளைகள் இப்பிளப்பின் பக்கத்திலுள்ள விரல்களின் பக்கங்களில் ஓடி விரல்களின் முனையில் முடிகின்றன.

இவ்விதம் பிரியும் பல பெரியகிளைகளையும் அவைகள் எவ்விடங்களில் இருக்கிறதென்று பின் வருமாறு தீர்மானமாகச் சொல்லலாம். அதாவது:—

(1) கழுத்திலிருக்கும் பிரதான கிளைகள் (Common Carotid):—காதிற்கு பின் உள்ள எலும்பு மேட்டிலிருந்து கீழ்தாழ் எலும்பின் வளைவிற்கு ஒரு கோடு இழுத்து, இக்கோட்டின் நடுமத்தியை ஒரு முனையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். காலர் எலும்பின்உள்முனையைமற்றொரு முனையாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விரண்டு முனைகளையும் சேர்த்து ஒரு கோடு இழுத்தால், இக்கழுத்தின், கோடு இழுத்த பக்கத்திலுள்ளபிரதான குழாயின் இருப்பிடம் தீர்மானமாகத்தெரியும். இக்கோடுகள் கழுத்துச்சங்கின் இருபக்கத்திலும் விழும்.

(2) கைகளுக்கு ஓடும் பிரதான குழாயின் முதல் பாகம் (Sub-clavian artery):—காலர் எலும்பின் உள்முனை

யை ஒரு முனையாகவும், இந்த எலும்பின் நடுமத்தியை ஒரு முனையாகவும் வைத்துக்கொண்டு, இவ்விரண்டு முனைகளையும் பின்வருமாறு சேர்த்து ஒரு கோடு இழுக்க வேண்டும். இந்தக் கோடானது வளைவாகவும், எலும்பின் மேல்பக்கமாகவும், வரையப்படவேண்டும். இக்கோட்டின் நடுமத்திக்கும், எலும்புக்கும் சுமார் ½ அங்குல தூரம் இருக்கவேண்டும். இந்த வளைவான கோடானது இந்த இரத்தக்கிளை இருக்குமிடத்தில் விழும்.

(3) கைகளுக்கு ஓடும் பிரதான குழாயின் இரண்டாம் பாகம் (Axillary Artery):— காலர் எலும்பின்நடுமத்தியி லிருந்து அந்தந்தப்பக்கத்து அக்கிளின் முன் பாகத்திற்கு இழுக்கப்படும் கோடு இக்கிளையைக் காட்டும்.

(4) புஜத்தில் ஓடும் கிளை (Brachial Artery):— அக்கிளின் முன் பாகத்திலிருந்து, புஜத்தின் உள்பக்கமாக முழங்கை மடிப்பின் முன்பக்கத்து நடுவிற்கு நேராக இழுக்கப்படும் கோடானது இக்கிளையைக் காட்டும்.

(5) முன்னங்கை முன் கிளை (Radial Artery):— முழங்கைமடிப்பின் முன்பக்கத்து நடுவிலிருந்து முன்னங்கை முன் ஓரமாக (பெருவிரல் ஓரம்) இறங்கி, மணிக்கட்டின் முன் ஓரத்தில் (பெரு விரலின் அடிப்பக்கத்தில்) வந்து முடிய இழுக்கப்படும் கோடானது இக்கிளையைக் காட்டும்.

(6) முன்னங்கைபின்கிளை (Ulnar Artery):—முன்னங்கையை (முழங்கை முதல் மணிக்கட்டுவரை) 3 பாகங்களாக கோடுகள் வரைந்து பிரிக்கவேண்டும். இக்கோடுகள் முன்னங்கையை மேல் நடு கீழ்பாகங்களாக பிரிக்கும். பிற்பாடு முழங்கை மணிக்கட்டின் முன்பக்கத்தின்

நடுவிலிருந்து ஆரம்பித்து மேல் வரையின்பின்முனை (சிறுவிரல் பக்கத்துமுனை) க்கு ஒருகோடு இழுத்து, இங்கிருந்து இக்கோட்டை நேராக முன்கை மணிக்கட்டின்பின்பக்கம் (சிறுவிரல் பக்கம்) வரை முன்னங்கையின் பின் ஓரமாக இழுக்கவேண்டும். இப்படி இழுக்கப்படும் கோடானது இக்கிளையை காட்டும்.

(7) பிரதானஇரத்தக்குழாயின்இரண்டு கிளைகளும், தொடையில் ஓடும் கிளையின் முதல் பாகமும் (Common and External Iliacs):—(1) சந்து எலும்புகளின் மேல் உயர் முனைகளைச் சேர்த்து அடிவயிற்றில் ஒரு கோடு வரையவேண்டும்; (2) இக்கோட்டில் தொப்பிள் குழிக்கு இடதுபக்கத்தில் சுமார் ½ அங்குலத்தில் ஒரு இடம் குறித்துக்கொள்ளவேண்டும்; (3) சந்து எலும்புகளின் மேல்முன்முனைகளை சேர்த்து ஒருகோடுவரையவேண்டும்; (4) 2-ல் கண்ட இடத்திலிருந்து 2 கோடுகள் அரை இடுக்குகளின் நடுமத்திவரை வரையப்படவேண்டும். இப்படி வரையப்படும்போது இவ்வரைகள் 3-ல் கண்டகோட்டின் வழியாய்ச் செல்லும்; (5) இக்கோடுகளின், வயிற்றை சுற்றி வரையப்பட்டிருக்கும் 2 கோடுகளுக்கும் நடுவிலுள்ள பாகமானதுபிரதானகுழாயின் பிரதான 2 கிளைகளையும், 2-வது கோடுக்கு கீழே இருந்து அரை இடுக்கு வரை ஓடும்பாகமானது, இப்பிரதான கிளையின் தொடைக்கு ஓடும் கிளைகளையும் காட்டும்.

(8) தொடையில் ஓடும்கிளை (Femoral Artery):—அரை இடுக்கின் நடுவிலிருந்து முழங்கால் முட்டின் உட்பக்கம் வரை தொடையின் உட்பக்கமாக இழுக்கப்படும் கோட்டின் மேல் 2 பாகம் இக்கிளையைக்காட்டும்.

(9) தொடையின் பின்பக்கத்தில்ஓடும்கிளை:—தொடையை 3 பாகமாகப்பிரித்து, அதின்கீழ்பாகத்தின்மேல்உள்ள

முனையிலிருந்து (8-ல் கண்டகிளையின் முடிவிலிருந்து) தொடையின் பின்பக்கமாகஓடி முட்டின் பின்பக்கத்தில் அதன் நடுவரை ஓடும்கோடு இக்கிளையைக்காட்டும்.

(10) தாழங்கால்முன்கிளை (Anterior tibial Artery):- முன்பக்கத்தில்முட்டிற்குக்கீழே நடுவிலிருந்துஆரம்பித்து தாழங்கால் மணிக்கூட்டு மடிப்பின் முன்பக்கத்தின் நடு வரை வரையப்படும் கோடானது இக்கிளையைக் காட்டும்.

(11) தாழங்கால் பின்கிளை (Posterior tibial Artery):—முட்டின் பின்பக்கத்தின் நடுவிலிருந்து ஆரம்பித்து தாழங்காலின் பின்பக்கமாக ஓடி, குதியுங்கா லுக்கும் தாழங்கால் மணிக்கட்டின் உட்பக்கத்தி லுள்ள எலும்பு மேட்டுக்கும் நடுவரை இழுக்கப்படும் கோடானது இக்கிளையைக்காட்டும்.

(12) உள்ளங்கையிலுள்ள கமான்வளைவு (Superficial Palmar Arch):—கைமணிக்கட்டின் பின்பக்கத்திலிருந்து (சிறுவிரல்பக்கம்) ஆரம்பித்து, உள்ளங்கையின் நடுவ ரை பின்பக்கமாக இறங்கி உள்ளங்கையின்குறுக்கேபோய் பெருவிரல்ஆள்காட்டிவிரல் இவ்விரண்டிற்கும்நடுவிலுள்ள பிளப்பில்முடியும் கோடானது இக்கமான்வளைவைக் காட்டும்.

அசுத்த இரத்தக்குழாய் மரங்கள் 2.

இவைகள் பெரும்பாலும் சுத்தஇரத்தக்குழாய்களைப் போன்றவைகளே. இவைகள் சரீரத்தில் பெரும்பாலும் சுத்த இரத்தக் குழாய்கள் பக்கமாகவே ஓடுவதால் தனி மையாய் இவைகளைப்பற்றி சொல்லப்படவில்லை.

இரத்த நீர்க்குழாய் மரங்கள்.

இவைகளும் சுத்த. இரத்தக்குழாய்களைப்போலவே ஓடுகின்றன. ஆனால் இவைகள் சரீரத்திலோடும் வழியில்

அநேக இடங்களிலுள்ள (பெரும்பாலும் சரீரம் முழுவதும்) இரத்த நீர்க்கட்டிகளில் (Lymphatic glands) போய் வெளியாகின்றன. இப்படிப் போகும்போது இவைகளிலிருக்கும் இரத்த நீரில் இருக்ககக்கூடிய அசுத்தங்கள் இக்கட்டிகளிற்தங்கி விடுகின்றன. உதாரணமாக அறையாப்புக் கட்டி என்று ஒரு வியாதி சொல்லுகிறார்களல்லவா. இதுகெட்ட நடத்தையுள்ள ஸ்திரீயோடாவது, அல்லது ஸ்திரீ புருஷனோடாவது சேருவதினால் உண்டாகுகின்றது. ஆனால் மற்ற காரணங்களினாலும் உண்டாகக் கூடும். இப்படி கெட்ட சேர்க்கையினால் உண்டாகுகின்ற வியாதிகளுக்கு மேகவியாதி யென்று பெயர். இம்மேக வியாதிகளுக்குக் காரணம்ஒரு சிறு பூச்சியென்று ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இப்பூச்சியானது இரத்தத்தோடு கலந்து சரீரத்தில் ஓடும்போது இவைகள் இரத்தக்குழாயை விட்டு வெளியாகி இந்த இரத்த நீர்க் குழாய்களின் வழியாய்ப் போகும் போது இக்கட்டிகளில் தங்கி, கட்டியை புண்ணாக்கி அதை பெருக்கச்செய்து மனிதனுக்குவேதனைகளை உண்டு பண்ணுகிறது. இது தான் அறையாப்புக் கட்டிகள் உண்டாகும் விதம்.

அசுத்த இரத்தக் குழாயிலும், இரத்த நீர்க் குழாயிலும், அவைகளுக்குள் பூராவிலும் அநேக மாம்ச கதவுகள் அல்லது தடுக்குகளிருக்கின்றன. இக்கதவுகள் இரத்த நீர்க் குழாயில் மிகவும் ஜாஸ்தியாக இருப்பதால் இவைகள் இக்குழாய்களுக்கு ஒரு மணிச்சரம் போன்ற தோற்றத்தை கொடுக்கின்றது. இக்கதவுகள் இவைகளில் ஓடும் இரத்தங்களோ, இரத்த நீர்களோ, மறுபடியும் கீழே இறங்காமல் தடுக்கின்றன.

இரத்தம்.

இரத்தம் என்பது ஒருநீர். இதுசரீரம்முழுவதும்மேற் கண்ட குழாய்களின் வழியாய்வியாபித்திருக்கின்றது. இரத்தம் மூன்றுவிதம்: (1)சுத்த இரத்தம், (2) அசுத்தஇரத்தம், (3) இரத்த நீர். சுத்த இரத்தமானது சுத்த இரத்தக் குழாய்களில் ஓடுகின்றது. இது தீப்பொரியைப்போல்அவ்வளவுஉயர்ந்த சிவப்பு நிறமுள்ளது. இதுதான் நம்முடைய சரீரத்திற்கு ஆதாரம்என்றுசொல்லலாம். இது பலவஸ்துக்கள் அடங்கியது. அதாவது: (1) வெள்ளை அணுக்கள். இவைகள் ஒரு கடுகிலும் எவ்வளவோ பங்கு சிறிதான்வை. இவைகள் இரத்தத்தில் கோடிக் கணக்குகளாக இருக்கின்றன. (2) சிவப்பு அணுக்கள். இவைகளும் ஒவ்வொருவிஷயத்திலும் வெள்ளைஅணுக்களைப் போலவே. இவைகள் தான் இரத்தத்திலுள்ள உயிர் (3) நீர் (4) பலஉப்புகள் (5) மற்றும்அநேகவஸ்துக்கள் (6) காற்று. விசேஷமாய் பிராணவாயு நம்முடைய உயிருக்கு ஆதாரமானகாற்று.

அசுத்த இரத்தம் அசுத்தஇரத்தக்குழாய்களின் வழியாய் ஓடுகின்றன. இது அழுக்கடைந்த சிவப்பு அல்லது கறுப்புக்கலந்த சிவப்புநிறமுள்ளது. சிவந்த உடம்புகளில் வெளியில் தோன்றும் நீல நரம்பு என்று சொல்லுவது இந்த இரத்தக் குழாய்கள்தான். இந்த இரத்தத்தில் பிராணவாயு மிகக் கொஞ்சமாகவும், கரியமலவாயு (அல்லது சரீரத்திற்கு கெடுதியானகாற்று) மிகவும் ஜாஸ்தியாகவும் இருக்கின்றன.

இரத்த நீர்இரத்தநீர்க்குழாய்களில்ஓடுகின்றன. இதன் நிறம் மங்கின வெண்மை நிறம். இதில் சிவப்பு அணுக்கள் தவிர மற்ற எல்லாம் இருக்கின்றன.

சுத்த இரத்தமானது சுவாசப்பைகளிலிருந்து இரண்டு குழாய்களால் நெஞ்சின் இடது பக்கத்திலுள்ள இரத்தப்பையின் கீழ் இடது பக்கத்து அறைக்குள் சேர்க்கப்படுகின்றது. இவ்வறையிலிருந்து பிரதானசுத்த இரத்தக்குழாயும் ஆரம்பிக்கின்றது. சுத்தஇரத்தமானது இரத்தப்பை சுருங்குவதினால் இப்பிரதான சுத்த இரத்தக் குழாயில் தள்ளப்பட்டு, அங்கிருந்து பலகிளைகள் வழியாய் சரீரம்முழுவதும்ஓடி, சுத்தஇரத்தக்குழாய் மரத்தின் இலையிலுள்ள கிளைகளுக்கு வந்து, அசுத்த இரத்தக் குழாயின் ஆரம்பமாகிய பல சிறு குழாய்களுக்குட் சென்று, இந்த சிறு அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து கடைசியாக ஒரு பெருங் கிளையாகி, இரத்தப்பையின் வலது மேல் அறையிற் போய் விழுகின்றன. இப்படி சுத்த இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் ஓடும் சுத்த இரத்தமானது பல இலைகளுக்கு வந்ததும், சரீரத்திலுள்ள மாம்சம், கொழுப்பு, எலும்பு, தசைநார், அங்கங்கள், இப்படி சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொன்றும் அதன் போஷணைக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களையும் உயிர்க்காற்றான பிராணவாயுவையும் இந்த சுத்த இரத்தத்திலிருந்து கிரகித்துக்கொள்ளுகின்றது. இந்த இலையிலுள்ள குழாய்கள் மிகவும் இலேசானதால் இரத்தத்திலுள்ள நீரும் குழாயை விட்டு கசிந்து வெளியாய் விடுகின்றது. குழாய்களிலுள்ள சத்துக்குறைந்த பாக்கி இரத்தமானது அசுத்த இரத்தக் குழாயின் வேர்களுக்குட் சென்றும், கசிந்து வெளியில் தங்கியிருக்கும் இரத்தநீர், இரத்தநீர்க்குழாய் மரத்தின் வேர்களால் உருஞ்சப்பட்டும், இரத்தப்பைக்கு மறுபடியும் கொண்டு போய் அதன்மேல் வலது அறையில் சேர்க்கப்படுகின்றது. இரத்தப்பை விரியும்போது

இந்த அசுத்த இரத்தம் இரத்தப்பையின் மேல் வலது அறையில் விழுகின்றது. அங்கிருந்து வலதுகீழ் அறைக்கு போய் அங்கிருந்து 2-இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் 2 சுவாசப்பைக்குள்ளும் அனுப்பப்படுகின்றன.

இந்த சுவாசப்பையில் நாம் சுவாசமிடும்போது உட்கொள்ளும் காற்று போய்ச் சேருகிறதென்று முன் சொல்லியிருக்கின்றது. நாம் சுவாசம் எடுக்கும்போது காற்றை உட்கொள்ளுகிறோம். சுவாசம் விடும்போது காற்றை வெளியாக்குகிறோம். நாம்உட்கொள்ளப்பட்ட காற்று நமக்குவெளியிலிருந்துகிடைக்கின்றது. இக்காற்றானது பல காற்று அடங்கியது; அதாவது:(1)பிராணவாயு, (2)கரியமல வாயு, (3) சுத்தகரிவாயு. இம்மூன்றில் பிராணவாயுஎன்றது நம்முடைய உயிருக்கு அவசியம். ஆகையினால் தான் நாம் நல்லகாற்று உள்ள இடங்களில் வசிக்க வேண்டியது அவசியம். நல்ல காற்று என்பதாவது பிராணவாயு ஜாஸ்தியாக இருக்கப்பட்ட காற்று. இப்பிராணவாயு இல்லாவிட்டால் நாம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. உதாரணமாக ஒரு அறையில் ஒருவனை அடைத்து அதற்குள் காற்றுபோகாதபடி அடைத்து விட்டால், அவ்வறைக்குள்ளிருக்கப்பட்ட காற்றில் பிராணவாயு இருக்கும் வரையிற் தான் அவன் அதில் இருக்கமுடியும். இவன் சுவாசமிடும் போது இக்காற்றிலுள்ள பிராணவாயு முழுமையும் சரீரத்திற்காக கிரகித்து விட்டால், அவ்வறையிலுள்ள காற்று எல்லாம், கரியமலவாயுஅடங்கினதாயிருக்கும். பிராணவாயுகுறையக்குறைய இவனுக்கு மூச்சு முட்டுதல் உண்டாகி மூர்ச்சையாய் விடுவான். உடனே அவனைவெளியில் நல்ல காற்றில் கொண்டுவராவிட்டால் மரித்தும் விடுவான்.

சுவாசப்பைகளுக்குள் அனுப்பப்பட்டஇரத்தமானது
சுவாசப்பைமுழுவதும்வியாபித்து, அங்குநாம் உட்கொள்
ளப்பட்ட காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவை கிரகித்துக்
கொள்ளுகிறது. சரீரத்தில்சேர்த்து வந்திருக்கிற கரியமல
வாயுவையும், சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தினால் இரத்தத்தி
லுள்ள நீர் கொதித்து நீராவியாக மாறிவிடுகிற நிராவியை
யும் வெளியாக்கிவிடுகின்றது. சரீரம் முழுவதும் வியாபித்த
தினால் அதற்கு உண்டான உஷ்ணமும் மாறி இக்காற்றுப்
பட்டதினால் குளிர்ந்தும் விடுகின்றது.

ஆகவே இரத்தத்தில் ஏற்படுகின்ற மாறுபாடுகள்
என்ன? சுத்த இரத்தமானது, சுவாசப்பைகளில் சம்பா
தித்த பிராணவாயுவும், ஆகாரங்களில் சம்பாதித்த பல
வித சத்துக்களும் (அதாவது, நார், வர்ணசாமான்கள், உப்
புகள் முதலியவை) அடங்கியது. இக்காற்றையும் வஸ்துக்
களையும்சரீரத்திற்குகொண்டுபோய் கொடுத்துவிட்டு, அசு
த்த இரத்தக்குழாய்களின் வேர்களில் புகும்போது, இந்தக்
காற்றும், இந்தசத்துக்களும்குறைந்து போன இரத்தமாக
மாறியும், சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தால் இரத்தத்திலுள்ள
நீரானது கொதித்துப்போய் ஆவியாகமாறிவிடுகிறதினால்
இந்த நீராவியுடனும் புகுகின்றது. இவ்விதம் அசுத்த இர
த்தக் குழாய்களில் புகுந்து செல்லும்போது, வழியில்
கிடைக்கப்பட்ட, ஆகாரங்களிலிருந்து பிரிக்கப்பட்ட சத்
துக்களை சேர்த்துக்கொண்டு சுவாசப்பைகளில் மறுபடியும்
போய்ச் சேருகின்றது. சுவாசப்பையிலுள்ள காற்றோடு
சம்பந்தப்பட்டதும், தன்னிடத்திலுள்ள அசுத்தகாற்று
களான கரியமலவாயுவையும் நீராவியையும், வேறுசரீரத்
திற்கு கெடுதலான காற்றுகளையும் தன்னிடத்திலிருந்து
வெளியாக்கி, அக்காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவை கிரகித்

துக்கொண்டு சுத்தமாகி, மறுபடியும் சில இரத்தக்குழாய்களால் உருஞ்சப்பட்டு, இரத்தப்பையின் இடதுபக்கத்து மேல் அறையிற்கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கப்பட்டு அங்கிருந்து இடதுபக்கத்து கீழ் அறைக்குப்போய், அங்கிருந்து மறுபடியும் சுத்த இரத்தக்குழாய்மரத்தின் தூருக்குள் அனுப்பப்பட்டு, மறுபடியும் சரீரம்முழுமையும் போஷிக்கச் செல்லுகின்றது. இவ்விதவேலைகள் நம்முடைய சரீரத்தில் சதாகாலமும் நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வேலைகள் நின்றுவிட்டால் உடனே மனிதனும் மரித்துவிடுவான். ஆகையால், இவ்வேலைகள்தான் நமக்கு உயிர் என்று சொல்லவேண்டும். இதுதான் இரத்தசுழற்சியும் சுவாசம்விடுவதின் உபயோகமும்.

நம்முடைய சரீரத்தின் இரத்தத்தில் உள்ள அசுத்தங்களும், மற்ற கொழுப்பு முதலான இடங்களிலுமுள்ள அசுத்தங்களும் தோல்வழியாக வியர்வை நீராகவும் கரியமல வாயுவாகவும் வெளியாகின்றன.

கரியமலவாயு என்பது எது என்றும், இது சரீரத்தில் எவ்விதம் உற்பத்தியாகின்றதென்றும் சற்றுக்கவனிப்போம். கரியமலவாயு என்பது கரிகலந்த பிராணவாயுவைத் தவிரவேறில்லை. பிராணவாயு கலப்பில்லாமலிருக்கும்போது அது பிராணவாயு; கரியோடு கலந்துவிட்டால் அது மரணவாயுவாகிய கரியமலவாயு ஆகிவிடுகின்றது. நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு சாமான்களிலும் கரி இருக்கிறதென்றே சொல்லவேண்டும். இது என்னமாய் நமக்குத் தெரிகின்றது? அக்னியில் காட்டினால் எல்லாவஸ்துக்களும் கரியாய் விடுகின்றன. இந்தக்கரி எங்கிருந்து வந்தது? அக்னியில் இருந்திருக்கக்கூடுமா? முடியாது. ஏனென்றால் தீயில் கரி இருக்குமானால் எதை எரித்தாலும் கரி உண்டாகவேண்டும்.

ஆனல், சாராயத்தை எரித்தாலோ கரி உண்டாகிறதில்லை. ஆனதால் தீயில் கரி இல்லை யென்பதும், எரிக்கப்படும் வஸ்துவில்தான் கரியிருக்கிறதென்பதும் தீர்மானமாக தெரியவருகின்றது. ஆனல் கரி இருக்கிறது நமக்கு ஏன் எரிக்குமுன் வெளியில் தெரியவில்லை என்றாலோ, அது மற்றவஸ்துக்களுடன் கலந்து உருவம்மாறி கிடப்பதினல் தான். அக்னியினல் எரிக்கப்படும்போது, அது, அதில் அகப்பட்ட ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் எரித்து, எரிக்கப் பட்ட வஸ்துவில் இயற்கையாகவே அடங்கியிருக்கப் பட்ட பலவஸ்துக்களையும் தனித்தனியாகப்பிரித்து வாயுக்களாகவும் நீராவியாகவும் போக்கி, பாக்கியாக ஏற்படுகின்ற கரியை நமக்கு காண்பிக்கின்றது. பிராணவாயுவானது உலகத்திலுள்ள சகலத்திற்கும் பிராணனுய் இருக்கப்பட்ட காற்று. காற்று இல்லாமற்போனல் விளக்குக்கூட எரியமாட்டாது. பிராணவாயு அடங்கியகாற்றினல் ஊதி, கரி அடங்கிய ஒரு வஸ்துவை எரித்தால், இந்தபிராணவாயுவும் கரியும் கலந்துகரியமலவாயு உண்டாகும். இந்தகரியமலவாயுவானது நம்முடைய சரீரததில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் உண்டாய்க்கொண்டே இருக்கின்றது. இது எவ்விதம் என்று சற்றுக்கவனிப்போம். நம்முடைய சரீரததிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கமும் உறுப்புகளும் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பெரும்பாலும் அசைந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இப்படி இவைகள் அசைந்து கொண்டிருப்பதினல் ஒன்றோடொன்று உறைந்து, எப்படி இரண்டு கல்லுகளை ஒன்றைக் கொண்டு மற்றொன்றில் உறைத்தால் தீ உண்டாகுகின்றதோ, அவ்விதம், தீ உண்டாகுகின்றது. நாம் சுவாசமெடுக்கும்போது உட்செல்லும் பிராணவாயு சரீரத்தின் வழியாய் சரீரத்திலுள்ள சகல இடங்களுக்கும் சென்று அங்

கங்கேயுள்ள உறுப்புகளோடு கலந்து, சரீரத்தில் உண்டாக்கப்பட்ட உஷ்ணத்தினுல் எரிக்கப்படும்போது கரியமலவாயு உண்டாகி, இப்படி உண்டாகும் கரியமலவாயுவானது நம்முடைய சுவாசத்தின் வழியாகவும், தோலிலுள்ள துவாரங்கள் வழியாகவும் வெளியாகின்றது. எரிக்கப்பட்ட மாம்சம்கொழுப்பு, உறுப்புகள், அங்கங்கள் முதலானவை எரிந்து போகாமல் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் இடைவிடாது இரத்தத்தினுல் ஊட்டப்பட்டு காக்கப்படுகின்றதும் தவிர, அவைகள் தன்னிலே தன்குணம் முதலானவை மாருமலுமிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகமும் பல வஸ்துக்கள் அடங்கிய தென்று முன் சொல்லியிருக்கிருேமல்லவா? இவ்வொவ்வொரு ப்ாகமும் அந்தந்த பாகத்திற்கு இடைவிடாமல் இரத்தத்தினுல் புதிது புதிதாய் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களிலிருந்து எடுத்து அளிக்கப்படுகின்றன.

நம்முடைய சரீரத்தில் இரத்தம் எவ்விதம் ஓடுகின்றது என்பதைப்பற்றி சற்றுக்கவனிப்போம். இரத்தம் இரத்தக் குழாய்களில் ஓடுகிறதென்றும், இரத்தப் பையிலிருந்து இரத்தம் வருகிற தென்றும், முன் சொல்லி இருக்கிருேம். சுவாசப்பைகளும் இரத்தப்பையும் இடைவிடாது வேலை செய்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நிமிஷத்திற்கு நாம் 18-முதல் 20-சுவாசம் எடுத்து விடுகிருேம். இரத்தப்பை ஒரு நிமிஷத்திற்கு 72 முதல் 80 தடவை சுருங்கி விரிகின்றது. கெடியாரம் வைத்துக் கொண்டு எண்ணிப்பார்த்தால் தெரியும். அதாவது நாம் ஒரு தரம் சுவாசம் எடுத்து விடுமுன், அதாவது சுவாசப்பைகள் ஒரு தடவை காற்று உட்கொண்டு விரிந்து, சுருங்கி கெட்ட காற்றைவெளிப்படுத்து முன், இரத்தப் பையானது

4-தடவை விரிந்து கெட்ட இரத்தத்தையும், சுவாசப்பை களிலிருந்துவரும் நல்ல இரத்தத்தையும் உட்கொண்டு மறுபடியும் சுருங்கி, கெட்ட இரத்தத்தை சுவாசப்பை களுக்குள்ளும், நல்ல இரத்தத்தை சுத்த இரத்த பிர தானக்குழாயிலும்தள்ளுகின்றது. கெட்ட இரத்தக்குழாய் களும், சுவாசப் பையிலிருந்து சுத்தம் செய்த இரத்தத் தைக் கொண்டு வரப்பட்ட குழாய்களும், தங்களிட முள்ள இரத்தத்தை இப்படி இடைவிடாது கொண்டு வந்து இரத்தப் பையிற்குள் கொட்ட வேண்டுமானல், இரத்தப்பை, அதற்குள்ளிருக்கப்பட்ட சுத்த இரத் தத்தை சுத்த இரத்தபிரதான குழாய்க்குள்ளும், கெட் ட இரத்தத்தை சுவாசப்பைகளுக்குள் இவைகள் சுத்தம் செய்யப்படுவதற்காகக் கொண்டுபோய் சேர்க்கும் குழாய் களுக்குள்ளும் உடனுக்குடன் தள்ளி, தன்னைகாலிசெய்து கொள்ளாவிட்டால் மேன் மேலும் வரப்பட்ட இரத்தத் தை ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. ஆகையினல் இரத்தப்பை யானது இடைவிடாது தன் வேலையை செய்து கொண் டே இருக்கின்றது. சுத்தஇரத்தத்தை சுத்தஇரத்த பிரதா னகுழாய்க்குள், ஏறிவது போல்தள்ளுவதால், சரீரமுழு வதும் இரத்தஓட்டத்தை நாம் நாடிகள் மூலமாய் கவனிக் கும்போது இரத்த ஓட்டமானது ஒழுங்கானநடைநடைக ளான அசைவுகளாகதோன்றுகின்றது. இந்த அசைவுகளை த்தான் கைகளில் பார்த்து நாடிகள் என்று தமிழ்வைத்தி யரும் இங்கிலீஷ்முதலான சகலவைத்தியர்களும் சொல்லு கிருர்கள். இந்த அசைவுகளோ எல்லா இடத்திலும் ஒவ் வொன்றும் ஒரேவிதமான நடையையும், குணத்தையும் உடையவை. ஆனல், தற்கால தமிழ்வைத்தியர்கள் இவைக ளைஎவ்விதம் பித்தநாடி என்றும் வாதநாடியென்றும் சிலே ஷ்ம நாடிஎன்றும் சொல்லுகிருர்களோ தெரியவில்லை, இரு

ந்தாலும் அநுபோகமுள்ள ஒவ்வொருவரும் நாடிகளானவை பொதுவாய் பலமாய் ஓடுகிறது ஓடவில்லையென்றும், நிதானமாய் ஓடுகிறது ஜாஸ்தியாக ஓடுகிறதென்றும், ஒழுங்காக ஓடுகிறது ஓடவில்லையென்றும் சொல்லமுடியுமே ஒழிய; இவ்வொவ்வொருநடை அல்லது அசைவுக்கும் தனித்தனிகுணங்கள்சொல்லுவது தற்காலம்முழுவதும்கண்ணால் பார்த்தது போல் கற்றறிந்த இங்கிலீஷ்வைத்திய முறைப்படிக்கு அசாத்தியமென்றும், தனித்தனி குணங்கள் சொல்ல இடமில்லை யென்றும் தோன்றுகிறது. முன் காலமகரிஷிகள் தங்களுடைய அளவிட முடியாத சக்திகளினால் தனித்தனிகுணங்கள் கண்டுபிடித்திருக்கக்கூடுமாயினும், ஜாஸ்திபடிப்பும், அநுபோகமுமில்லாத தற்கால தமிழ்வைத்தியர்கள் இவ்விததனித்தனிகுணங்கள் சொல்லமுடியாதென்றும் இவர்கள் ஏதோ புஸ்தகத்திலுள்ள பெயர்களைஒப்பிவிக்கிறார்களென்றும் தீர்மானமாகத் தோன்றுகிறது.

இதுதான் சுத்த இரத்தக்குழாய்களுக்குள் இரத்தம் ஓடும்விதம். ஆனால் அசுத்த இரத்தமோ அசுத்த இரத்தக் குழாய்களுக்குள் இவ்விதம் நடைநடையாக ஓடவில்லை. ஏனென்றால் இவைகள் (1) ஒரு அங்கத்தினால் பலமாக தள்ளப்படவில்லை, (2) அசுத்த இரத்தக் குழாய்களின் சிறுகிளைகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சி இரத்தப்பைக்கு அனுப்புகின்றன. இந்த இரத்தமானது முதலில் சிறு கிளைகளிலிருந்து அவைகளுக்குக்கொஞ்சம் பெரிதான கிளைகளுக்குப்போய் இப்படி மேன்மேலும் போகப்போககுழாய்கள் பெருப்பதால், இரத்தமானது நகர்ந்துகொண்டும், கீழேயிருந்து வரப்பட்ட இரத்தத்தினால் மேன்மேலும்தள்ளப்பட்டும் செல்லுகின்றன.

சுத்த இரத்தத்திற்கும் அசுத்த இரத்தத்திற்கு முள்ள வித்தியாசங்களாவன:

சுத்த இரத்தம்.

(1) சுத்த இரத்தம் தீயைப்போல் உயர்ந்த சிவப்பு நிறமுள்ளது.

(2) சுத்த இரத்தகுழாய்கள் சேதப்பட்டால் இரத்தமானது பீச்சாங்குழல்களிலிருந்து வெளியாகும் நீரைப்போல் பீறிட்டுவெளியாகும்.

(3) சுத்த இரத்தத்தில் கரியமலவாயு பெரும்பாலும் கிடையாது. பிராணவாயுவே ஜாஸ்தி.

(4) சுத்த இரத்தம் இரத்தப்பையிலிருந்து ஆரம்பித்து சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து ஒடுகின்றது.

அசுத்த இரத்தம்.

(1) அசுத்த இரத்தமானது கறுப்புக்கலந்த சிவப்பு நிறமுள்ளது.

(2) அசுத்த இரத்தக்குழாய்கள் சேதப்பட்டால், ஊத்துகளிலிருந்து நீர் எவ்விதம்வெளியில்வழிந்து ஓடுமோ அவ்விதம் வெளியில் வழிந்து ஓடும்.

(3) அசுத்த இரத்தத்தில் பிராணவாயு பெரும்பாலும்கிடையாது. கரியமலவாயுவும், இரத்நீர் ஆவியும் ஜாஸ்தி.

(4) அசுத்த இரத்தமானது சரீரத்தின் பல இடங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்டு இரத்தப்பைக்குளடுத்துச்செல்லப்படுகின்றது.

இலைகள்போன்ற சிறு இரத்த குழாய்கள் சேதப்பட்டால் இரத்தமானது கசிந்து ஒடும். உதாரணமாக கீழே விழுந்து கைகால்கள் உறைவுபட்டால் கசியும் இரத்தமானது இச்சிறுகிளைகளிலிருந்தே வெளியாகுகின்றது.

அத்தியாயம் V.

உணர்ச்சி அங்கங்கள்.

கண் காதுகள் :—இவைகளை தெளிவாய் அறிந்து கொள்வதற்கு, சகளசாஸ்திரம் (Physics) முதலான பல சாஸ்திரங்களில் பயிற்சி அவசியம் வேண்டும். ஆதலால் இவைகளைப்பற்றி விவரமாய் இங்குச் சொல்லமுடியாது. ஆனால் இவைகள் மிகமிருதுவான அங்கங்கள்; சுபாவத்தில் கண்கள் இமைகளால் காக்கப்பட்டும், காதுகள் நீண்டும்வளைவுகளாகவுமுள்ள குழாய்களாகப் போய், நாம் சப்தங்களையும் கேட்கிறதற்கு காரணமாயிருக்கப்பட்ட கருவிகள் இக்குழாயிலுள்ள எலும்புக் கூட்டுக்குள் அமைக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன. இவைகளிலும் இரத்தக்குழாய்களும் ஏராளமான நரம்புகளுமிருக்கின்றன. இரத்தக்குழாய்கள் இவைகளுக்குஉணவை ஊட்டுகின்றன. நரம்புகளோ இவைகளில் முழுவதும் வியாபித்துக்கொண்டு சப்தங்களையோ தோற்றங்களையோ மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றன.

கண்கள் இன்னதென்று அறிவதற்கு ஒருவித உதாரணத்தின் மூலமாய்ச் சொல்லலாம். அதாவது கண்களை ஒரு கோழிமுட்டைக்கு ஒப்பிடலாம். கோழி முட்டை எவ்விதமிருக்கின்றது? முதலில் மேல் மூடி. அதற்குள் நீரும் மாம்சமும் கலந்த, அல்லது இளம் வழுக்கை போன்ற இருவித நீர்களிருக்கின்றன (அதாவது, மஞ்சக் கரு வெள்ளைக்கரு). இதுபோலவேகண்களில்வெள்ளைவிழி என்பதுஒரு கூடு; கறுத்தவிழி என்பது வெள்ளைவிழியின் நடுவில் அமைக்கப்பட்ட ஒரு கண்ணாடிபோன்றது. இந்த விழிக்குள் பலவித நீர்களும் பூதக்கண்ணாடியைப்போல் உருவமுள்ள திருவாங்கூர் நாணயங்களி லொன்றுஜய

வெள்ளிச்சக்கரம் அளவுள்ள ஒரு சிறு பூதக்கண்ணாடியு மிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு பின்பக்கத்தில் நரம்பு முனைகளால் பின்னப்பட்ட ஒரு படுதாவும் இருக்கின்றது. ஒளிகளின் கிரணங்களானவை இந்தமேல் கண்ணாடி, அத ற்கு பின்னாலிருக்கப்பட்ட நீர்கள், அதற்கும் பின்னிருக்கப் பட்ட பூதக்கண்ணாடி இவைகளின்வழியாய்ச்சென்றுபிரதி பலித்து நரம்புப்படுதாவில் விழ இந்நரம்புப்படுதாவானது இவ்வொளியை, தந்திக் கம்பிகள் ஒரு ஊரிலிருந்து மற்ற ஊருக்கு சப்தத்தை எவ்விதம் எடுத்துச் செல்லுகிறதோ அவ்விதமே எடுத்துச் சென்று மூளையில் கொண்டுபோய் சேர்ப்பிக்க நமக்கு பார்வை உணர்ச்சி உண்டாகின்றது.

காதுகளுக்குள்ளும் ஒரு நரம்புப்படுதா இருக்கின் றது. சப்தங்கள் இப்படுதாவில் மோத இம்மோதுதலி னால் நரம்புகளில் உண்டாகுகின்ற அதிர்ச்சியானது மூளை க்கு இவைகள் வழியாய்ச்செல்லுகின்றது. இவ்விதம் சப்த ங்கள் மூளையில் மோதவும் அது சப்தத்தை அறிகின்றது. கண்களும் காதுகளுமில்லாத போனால் நம்மால் எதையும் பார்க்கவாவது கேட்கவாவது முடியாது.

மூளையும் நரம்புகளும் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள சகலவித உணர்ச்சிகளுக்கும் காரணமாயிருக்குப்பட்ட அங்கங்களில் ஒன்று. அதாவது மூளையும் அதற்குவாலாக முதுகின் நடுவில் ஓடும் எலும்புக்கோர்வைக்குள்ளிருக்கும் அங்கமுமே. மூளையானது சிரசு கூட்டிற்குள் அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றது. அது இருபாகமாக உள்ளது. ஆனால் அடிப்பக்கத்தில் சேர்ந்து இருக்கின்றது. ஒவ்வொருவரு டைய சிரசின்வடிவமே மூளையின் வடிவமும். இதிலிருந்து தான் சரீரம் முழுதும் ஓடும் நரம்புகள் ஆரம்பிக்கின்

றன. சரீரம் முழுதும் எவ்விதம் இரத்தக்குழாய்கள் ஓடுகின்றதோ அவ்விதமே நரம்புகளும் ஓடுகின்றன.

நரம்பு என்பது உருண்டவெள்ளைக் கம்பிகளைப் போலுள்ளது. இந்த நரம்புகள் மூளையிலிருந்தோ அல்லது அதின் வாலாகத் தொங்கும் பாகத்திலிருந்தோ ஆரம்பித்து, பலகிளைகளாகப் பிரிந்து, ஒவ்வொரு கிளையும் மறுபடியும் பலகிளைகளாகப் பிரிந்து, கடைசியாய் இரத்தக் குழாய்களைப்போல் வலைபோல முடிகின்றன: மூளை, நரம்பு முதலானவை இரத்தக்குழாய்களால் விசேஷமாய் போஷிக்கப்படுகின்றன.

இவைகள் இன்னதென்று அறிய ஒரு உதாரணத்தின் மூலமாய் தெளிவாய்ச் சொல்லலாம். அதாவது நாம் தற்காலம் தந்திகள் ஒரு ஊரிலிருந்து மற்ற ஊர்களுக்கு அனுப்புகிறோமல்லவா. இந்த தந்திகள் எவ்விதம் நம்முடைய சங்கதிகளை அயலூர்களுக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றன. தந்தியந்திரமாவது என்ன? சில ஜாடிகளில் சிலவித திராவகங்களை ஊற்றிவைத்து சிலவித லோகங்களை சேர்த்தால் ஒருவித சக்தி உண்டாகின்றது. இச்சக்திக்கு மின்சாரம் (Electricity) என்று பெயர். இது ஒரு அதிர்ச்சி. இப்படி உண்டாகும் மின்சார சக்தியானது சில கம்பிகளின் வழியாய்ப் போகும். இந்த மின் சாரசக்தியை எடுத்துச்செல்லும் கம்பி ஒன்றை எடுத்து அதன் ஒரு முனையை ஒரு ஊரிலும், மற்றொருமுனையை மற்றொரு ஊரிலும் வைத்து, இதன் ஒரு முனையை ஒரு ஊரில் தட்டினால், நாம் எவ்விதம் இங்கு தட்டுகிறோமோ அவ்விதமே மற்றொருமுனையும் மற்றொரு ஊரில் தட்டும். நம்முடைய மூளையையும், மின்சாரம் உண்டாகப்பட்ட, அல்லது சேர்த்து அடைத்து வைத்தி

ருக்கப்பட்ட கருவியாகவும், நரம்புகளை இக்கருவியிலிரு ந்து புறப்படும் தந்திக் கம்பிகளாகவும் சொல்லலாம். நம் முடைய சரீரத்தில் நரம்புகள் இல்லாத இடமே கிடை யாது.

நமக்குள்ள ஒவ்வொரு உணர்ச்சிக்கும் அசைவுக் கும் காரணம் இந்த மூளையும் நரம்புகளும் தான். இவைகள் இல்லாமற் போனால், நமக்கும், கல், மரம் இவைகளினால் செய்யப்பட்ட பொம்மைகளுக்கும் வித்தியா சம் கிடையாது. சரீரத்திலுள்ள மற்ற அங்கங்களும் யா தொரு வேலையையும் செய்யமுடியாது. அநேக குதி ரைகள் பூட்டின ஒரு வண்டியில், ஒருவன் உட்கார்ந்து கொண்டு, எல்லாக் குதிரைகளின் லகான் கயிறுகளையும் ஒன்றாக தன் கையிற் பிடித்துக்கொண்டு, அக்கயிறுகளின் உதவியால் தன்னிஷ்டம் போல் ஒவ்வொரு குதிரையை யும் எவ்விதம் நடத்துகிறானோ, அவ்விதம் மூளையானது சிரசாகிய உன்னத ஸ்தானத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு, சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அங்கங்களுக் குமுண்டான லகான்கயிறுகளாகிய நரம்புகளை தான் பிடித்துக்கொண்டு, சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகமும் அதததன் வேலையை சரியாய்ச்செய்யவும், ஜாஸ்திகுறைவு களாகச் செய்யாமலும் பார்த்துக்கொள்ளுகின்றது. நம்மு டைய சரீரம் முழுமைக்கும் மூளைதான் எஜமான். அதன் இஷ்டப்படி தான் மற்ற பாகங்கள் நடந்து தீரவேண்டும். ஆகையினால், நமக்கு உயிர் மூளை தான். ஏனென்றால் மூளையின் உதவி இல்லாமற் போனால், சுவாசப்பை, இரத்தப்பை, ஆகார ஜீரண அங்கங்கள் முதலானவை வேலை செய்யமாட்டா. ஆகார ஜீரணத்திற்கு காரண மான திராவகங்கள் யாதொன்றும் உற்பத்தியாக மாட்

டாது. சரீரத்தில் இரத்த ஓட்டம் கிடையாது. அசைவு கிடையாது. உணர்ச்சி யாதொன்றும் கிடையாது. நாம், உயிர், மனஸ் ஆத்மா, ஜீவன் என்று பலவாறாக சொல்லப் பட்டவை எல்லாம் இந்த மூளையில் தான் இருக்கின்றன. நமக்கிருக்கப்பட்ட ஐம்புலன்களுக்கும் காரணம் இது தான். இந்த ஐம்புலன்களுக்கும் தனித்தனி அங்கமிருந் தாலும் (அதாவது ஊறு (Touch), சுவை (Taste), நாற் றம் (Smell), ஒளி (Sight), ஓசை (Hearing) இவைகள் தான் ஐம்புலன்கள்). இவைகள் ஒவ்வொன்றையும் அறிவ தும், வித்தியாசப்படுத்துவதும், இந்த அங்கம் தான். உதா ரணமாக சிவப்பு என்றும் கறுப்பு என்றும் அறிவது கண் களல்ல; மூளை தான். பேச்சு என்றும் அழுகை என்றும் அறிவது காதுகளல்ல ; மூளைதான். கண் காது முதலா னவைகள் ஒவ்வொன்றையும் மூளைக்கு எடுத்துமட்டும் செல்லுகின்றன.

நமக்கு உணர்ச்சி எவ்விதம் உண்டாகின்ற தெ ன்று கவனிப்போம். மூளையென்பது பார்வைக்கு ஒரே மாம்ச கட்டியாகத் தோன்றினாலும், அது அநேக சிறு பாகங்கள் அடங்கிய ஒரு கட்டி. ஒவ்வொரு சிறு பாகத்தி லிருந்தும் ஒவ்வொரு நரம்பு உற்பத்தியாகின்றது. அதா வது வலது கண்ணுக்கு ஒரு பாகம், இடது கண்ணுக்கு ஒருபாகம், வலது காதுக்கு ஒருபாகம், இடது காதுக்கு ஒருபாகம், சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் ஒரு பாகம். இப்படி பல இடங்களுக்கும் பலபாகங்களாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அந்தந்த இடங்களுக்கு உண்டான நரம்புகள் அந்த ந்த பாகங்களில் உற்பத்தியாகி, அந்தந்த இடங்களுக்குப் போய்,பல கவர்களாகப்பிரிந்து, அந்தந்த இடங்களை தங்க

ளுடைய அதிகாரத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்ளுகின்றன. ஒவ்வொருநரம்பும் அததற்குண்டான மின்சாரசக்தியினால் அங்கங்கே நடக்கப்பட்டதை மூளைக்குஉடனுக்குடன் தெரிவிக்கின்றது. உதாரணமாக: ஒருவர் நம்முடைய காலை தொட்டால், தொடுகிறவர் நம்முடைய காலை தொடவில்லை. ஆனால் அங்குள்ள நரம்புகளின் முனைகளைத் தொடுகிறார். இவர் இந்த முனைகளைத்தொட்டதும், இந்நரம்புகளின் மற்றொருமுனையானது இவர் நம்மை எவ்விதம் தொடுகிறாரோ அவ்விதமே மூளையைத் தொடுகின்றது. உடனே மூளையானது மற்றொருவர்நம்மைத் தொடுகிறார்என்று அறிந்துகொள்ளுகிறது. இப்படி காலிலிருந்து ஆரம்பித்து மூளைக்கு ஓடும் நரம்பானது, மூளையில் எந்த இடத்தில் போய்ச்சேருகின்றதோ அந்த இடத்திற்கு ஏதாவது கெடுதல் ஏற்பட்டிருந்தால்ஒருவர்நம்மைத்தொடுவதுநமக்குத் தெரியமாட்டாது. கண்ணால் பார்த்து கண்ணிலுள்ள நரம்புகள்தொடுகிறபார்வையை அவைகளுக்கு உண்டான மூளையின் பாகத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல அப்போது மூளையானது தொடுகிற உணர்ச்சியினால் மற்றொருவர் நம்மைத்தொடுகிறார் என்பதை அறியாமற்போனாலும், பார்வை உணர்ச்சியினால் அதை அறிந்து கொள்ளுகிறது.

இப்படி ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துச்செல்லும்நரம்புகளுக்குத் தனதன் வேலையைச்செய்ய அததற்கு மின்சார சக்தி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இந்த மின்சாரமானது நரம்புகள் வழியாய் ஓடும்போது அவைகளுக்கு ஒரு அதிர்ச்சியைஉண்டுபண்ணுகின்றது. இந்த அதிர்ச்சி ஜாஸ்தியாவது தான் வலி. உதாரணமாக நாம் நம்முடைய கையைத்தொட்டால் நரம்புகளுக்கு ஜாஸ்தியான அதிர்ச்சி உண்டாகவில்லை. ஆதலால்

நமக்கு வலியென்பதில்லை. பலமாய் அடித்தாலோ நரம்புகளுக்கு ஜாஸ்தியான அதிர்ச்சி உண்டாகி இந்த ஜாஸ்தி அதிர்ச்சிகள் மூளையிற்போய் அடி எவ்வளவு பலமாய் விழுகிறதோ அவ்வளவு பலமாய் அடிக்க வலியென்பது நமக்கு உடனே உண்டாகின்றது.

அத்தியாயம் VI.

சுகாதார விளக்கம்.

இதுவரைசரீரத்தையும் அதன் அங்கங்களையும் ஒவ்வொன்றின் தொழில்களையும் பற்றி தனித்தனியாய் கவனித்தோம். இப்போது மொத்தமாக சற்று கவனிப்போம். நம்முடைய் சரீரமானது ஒரு கூடு. இக்கூட்டிற்குள் பல அங்கங்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் ஒவ்வொரு வேலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. இந்த கூடோ, தோல் கொழுப்பு மாம்சநாட்டக்கள் கட்டுங் கயிறுகள் மூருந்துக்ள் எலும்பு முதலானவைகளால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கூட்டின் பிரயோஜனமோ, நமக்கு ஜீவன் என்று சொல்லப்பட்டது எதுவோ, அதுகுறையாமல் காக்க வேண்டிய வஸ்துக்களை ஆகாரத்திலிருந்து பிரித்துக்கொடுக்க அவசியமானயந்திரங்களை தன்னுள் அடக்கி அவைகளை காக்கின்றது. இந்த யந்திரங்களோ நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரபானங்களை பலவிதசத்துகளாக பிரித்து சரீரத்திற்குவேண்டியவைகளை இரத்தத்தோடு சேர்த்து, வேண்டாதவைகளை அசுத்தங்களாக வெளியில் தள்ளுகின்றது. இரத்தமோ நாம் உட்கொள்ளும் ஆகார பானங்களிலிருந்து உண்டாகின்றது.

நாம் ஒவ்வொருவரும் ஜெனிக்கும் காலத்தில் ஒருசிறு பாசியிலும் எவ்வளவோமடங்குசிறிதான கண்ணுக்குத்தெரியாத ஒரு சிறுகருவாக இருந்து, அந்தந்தகாலங்களுக்கு இயற்கையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிற உணவுகளை உண்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து, தாய் வயிற்றை விட்டு வெளியாகி, குழந்தைப்பருவம், வாலிபம், யௌவனம்,

விருத்தாப்பியம் என்று சொல்லப்பட்ட பலவித திசை களிலுமிருந்து, அங்கங்கு உண்டான சுகதுக்கங்களை அநுபவித்து, கடைசி திசையாகிய விருத்தாப்பிய திசையில், நமக்கு இவ்வளவு ஓட்டசாட்டத்திற்கும் காரணமாயிருந்த அங்கங்கள் தளதளர்ந்து, வலுக்குறைந்து, கெட்டுப்போக, நமக்கு ஆயுள்முடிவும் சமீபித்து, இவ்வியந்திரங்கள் என்று தங்கள் வேலையை செய்யமுடியாமல் நிறுத்துமோ அன்று நம்முடைய ஜீவனும் நம்மைவிட்டு வெளியேறி விடுகின்றது.

ஆகையினால் நாம் வளருவதும் நெடுநாள் ஜீவிப்பதும் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரபானங்களினாலல்லவா? நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரபானங்கள் எவ்வளவு சுத்தமாயும், புஷ்டியாயும், அளவிலு மிருக்கின்றதோ, அதற்குத் தகுந்தபடி நம்முடைய சரீரத்திற்கு வளர்ச்சி ஏற்றமும் குறைவும் உண்டாகின்றது. ஆயுசும் குறையவோ, நீடிக்கவோ செய்கின்றது. நாம் பலவித ஆகாரங்களையும் உட்கொள்ளுகிறோம். பானங்களை உட்கொள்ளுகிறோம். காற்றுகளை உட்கொள்ளுகிறோம். இவைகளெல்லாமே நமக்கு நம்முடைய சரீரத்தைவிட்டு வெளியிலிருந்தே கிடைக்கவேண்டியவைகளாயிருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் இப்படி வெளியில் கிடைப்பதால் எத்தனையோவிதங்களாய் அசுத்தப்படக்கூடும். இவைகள் வெளியில் பலவிதமாய் அசுத்தப்படுவதற்கு கணக்கிடமுடியாத ணங்களிருக்கின்றன.

நாம் ஒவ்வொருவருமே, இவ்வஸ்துக்களை நம்முடைய சரீரத்தை விட்டு வெளியாகும், மலம், ஜலம், சுவாசம், வியர்வை முதலான அசுத்தங்களால் அசுத்தப்படுத்துகிறோம். நமக்கு அவசியமான வஸ்துக்களைக் கொடுக்க

எவ்வளவு காரணங்கள் வெளியில் ஏற்பட்டிருக்கின்றதோ அதற்கு எவ்வளவோ ஜாஸ்தியான காரணங்கள் இவைகளை கெடுக்கவும் அசுத்தப்படுத்தவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. நமக்கு நம்முடைய வாழ்நாளை குறைப்பதற்கும் சரீரத்திற்கு அசௌக்கியத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கும் ஏற்பட்டிருக்கப்பட்ட சத்துருக்கள், நாம் மட்டுமல்ல; அல்லது நம்மைப்போன்ற மனிதர் மட்டுமல்ல; உலகத்திலுள்ள நாம்பார்த்து அறியக்கூடியதும்கூடாததுமான ஒவ்வொன்றிலும்நமக்கு எவ்வளவோசத்துருக்கள்இருக்கின்றன. புல், பூண்டு முதலான ஒவ்வொன்றிலும், புழு, எறும்பு முதல் ஒவ்வொருஜீவனிலும், உயிரற்ற காற்று, ஜலம்முதலான ஒவ்வொன்றிலும், எவ்வளவோ சத்துருக்கள் நமக்குதெரிந்தோ தெரியாமலோ இருந்துகொண்டு, நம்முடைய ஆகாரத்தின் வழியாகவோ, சுவாசத்தின் வழியாகவோ நம்முடைய சரீரத்திற்குட் சென்று, நமக்கு பல்வித வியாதிகளை உண்டாக்கி, நம்முடைய அங்கங்களின் வலுவைக் குறைத்து, ஆயுசையும் குறைத்து, பலவித கஷ்டங்களையும் உண்டுபண்ணுகின்றன.

இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் நமக்கு சத்துருக்களிருந்தாலும், இவைகளிலிருந்து தான் மித்ருக்களும் கிடைக்கவேண்டியதா யிருக்கின்றன. இப்படி கிடைக்கும் மித்ருக்களும் கூட, நாம் அவைகளை உபயோகிக்க வேண்டிய மாதிரியில் உபயோகிக்கா விட்டால், சத்ருக்களாகவே ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. உதாரணமாக, நமக்கு முக்கியஆகாரமாக ஏற்பட்டிருக்கிறவஸ்து அரிசி. இதைசரியாய் பாகம்பண்ணி தகுந்த உபகரணங்களோடு சாப்பிட நமக்கு ஹிதத்தைச் செய்கின்றது. ஆனல் இதை சமையல் செய்யாமலாவது, அல்லது அரைவேகிலிலாவது உபயோகித்தால், நமக்கு,

ஹிதத்தைச் செய்யாமல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றளேச்சல் முதலான வியாதிகளை உண்டுபண்ணி நம க்கு கெடுதல்களை செய்துவிடுகிறதல்லவா !

ஆனல் இதை அரைவேகிலிலும் உபயோகப்படுத்தி ஹிதத்தை அடையப்பட்டவர்களும், இருக்கிறார்களே என்றால், அவரவர்கள் அதனை உபயோகப்படுத்தி பழக்கம்பண்ணி இருக்கிறதே காரணம். உதாரணமாக பர்மா, சீனு முதலான தேசங்களிலிருக்கப் பட்டவர்கள் அரிசியை பாகம் செய்யும் விதமானது நம்முடைய தென் நாட்டிலிருக்கும் நமக்கு ஒருகாலும் சரியாகமாட்டாது. அதுபோல நாம் பாகம் செய்த அன்னத்தை அவர்களுக்குக் கொடுத்தால் பெரும்பாலும் அவர்களால் உப யோகிக்கவும் முடியாது. அவர்கள் பாகம் செய்யும் மாதிரியாவது, அரிசியையும் ஜலத்தையும் ஒன்றாய் அடுப் பின்மேல்வைத்து, கொதிக்கவைத்து அரிசி மலர்ந்துவரவும் கஞ்சி வடிக்காமல் கீழேஇறக்கி, நெருப்புக்கங்குகளைப் பரப்பி அதன்மேல் இப்பாத்திரத்தைவைத்து, தண்ணீர் சுண்டும்வரை வைத்திருந்து அன்னத்தை உபயோகிப்பார்கள். அந்த அன்னமானது, நாம் சாப்பிட, ஆணிகளைப் போல் நம்முடையவாயிலும் தொண்டையிலும் குத்திக் கொள்ளுகிறதும் தவிர, அதை சுவைத்து உட்செலுத்து முன்பல்வலியும் தாள்வலியும்உண்டாகி, மறுவாய்எடுத்துப் போடமுடியாமல் போய்விடுமென்றால், அவைகள் வயிற்றிற்குள் சென்று செய்யும் குணங்களை சொல்லவும் வேண்டுமா!

இப்படியிருக்க, நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொன்றும் தெரிந்தெடுத்ததாயிருக்கவேண்டும்; சுத்தமாயும் இருக்க வேண்டும்; ஹிதமானவைகளாகவும் நமக்கு அவசிய முள்

ளதாகவும் இருக்கவேண்டும்; நாம் ஒவ்வொன்றையும் அதனை எவ்விதம்பாகம்செய்யவேண்டுமோ, எந்த அளவில் எந்த காலங்களில் உட்கொள்ளவேண்டுமோ, இவைகளை அறிந்து செய்யவேண்டும்; நமக்கு சத்ருக்கள் எவை மித்ருக்கள் எவை, என்று பகுத்தரியவேண்டும், என்ற இவ்விஷயங்களெல்லாம் நாம் அறியவேண்டியது அவசியம். ஆகையினால், இவ்விஷயங்களைப்பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற சத்ருக்கள் மிகவும் ஜாஸ்தியானதால் வியாதியே இல்லாமல் இருக்கமுடியாவிடினும் அவைகளை ஒருவாறு தடுக்கலாமென்றும், அவைகளின் கொடுமையை, பெரும்பாலும் நாம் நம்முடைய புத்தியினாலும் அறிவினாலும் குறைக்கலாமென்றும் முன் சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா? நம்முடைய ஆயுசுகுறைவதற்கு முக்கிய காரணம் நமக்கு ஏற்படும் வியாதிகளே. இவ்வியாதிகளுக்குக்காரணங்கள் நம்முடைய சரீரத்திற்குள் 6 விதமாய்த்தான்செல்லமுடியும். அதாவது: (1) நாம்பிறக்கும்போது நம்முடைய பெற்றோர்களிடத்திலிருந்து சம்பாதித்து வந்திருக்கவேண்டும், (2) அல்லது நம்முடைய சுவாசத்தின் வழியாகவோ, (3) நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களின் வழியாகவோ, (4) பானங்களின் வழியாகவோ, (5) தோலிலுள்ள துவாரங்களின் வழியாகவோ, (6) நம்முடைய சரீரத்தின் மேலிருக்கக்கூடும் புண்களின் வழியாகவோ உட்செல்லவேண்டும். இவைகள் எல்லாவற்றையும் நம்மால் காக்கமுடியுமானால் நாம் வியாதியில்லாமலே வாழலாம்.

ஆகையினால், வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு நம்மால் கவனிக்கப்படவேண்டிய விஷயங்களென்ன? (1) நாம் வசிக்கும் இடம், (2) நம்முடைய தினசரி அப்யாசங்கள்,

(3) நம்முடைய ஆகார வஸ்துக்கள், (4) பான வஸ்துக்கள், (5) உட்கொள்ளும் காற்று, (6) நமக்கு முக்கியமாய் ஏற்படக்கூடும் வியாதிகளும் அவைகளை தடுக்க வேண்டிய மாதிரிகளும் ஆகிய இவைகளே. இவைகளைப் பற்றிச் சொல்லும் சாஸ்திரத்திற்கு தான் சுகாதார விளக்கம் என்றுபெயர். நோயற்றவாழ்வில் வாழவேண்டுமென்ற எண்ணம் நமக்கு உண்மையாய் இருக்குமானல் இச் சாஸ்திரத்தின் முறைகள் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

வாச ஸ்தலங்கள்.

நமக்கு சரீரசௌக்கியத்திற்கு சுத்தமான வாச ஸ்தலங்கள் அவசியம் என்று சகலரும் அறிந்த விஷயம். ஆட்கள் கூட்டம் சேரச் சேர, வியாதிகளும் ஜாஸ்தியாகின்றன. மற்ற ஊர்களோடு நாம் வசிக்கும் ஊரும் ஜாஸ்தியாக சம்பந்தப்பட காரணங்கள் அதிகப்பட்டு நம்முடைய ஊரில் வியாதிகளும் அசலூர்களின் உதவியால் அதிகமாகின்றன. பட்டண வாசங்கள் நமக்கு தேகசௌக்கியத்திற்கு ஹிதமானவை என்று சொல்லமுடியாது. ஏனென்றால், பட்டணங்களில் ஜனக்கூட்டம் ஜாஸ்தி. சாக்கடைகள் நாற்றமும் கக்கூ நாற்றமும், வசிப்பவர்களின் கண், காது, வாய், தலை, இவைகள் நிரம்ப புழுதியும் ஜாஸ்தி. பலஇடங்களிலிருந்து பலஆட்கள் வந்து போய்க் கொண்டிருப்பார்களாதலால் பல ஊர்களிலிருந்து வந்துசேரும் வியாதிகளும்ஜாஸ்தி. சுத்தமானகாற்றுகிடையாது. அங்குள்ள காற்றும், புழுதியினாலும், கக்கூ சாக்கடைநாற்றங்களாலும், வீடுகளிலிருந்தும் மற்ற பெரிய பண்டகசாலைகளிலிருந்தும் வெளியாகும் புகையினாலும், மற்றுமுள்ள பலகாரணங்களாலும் கெட்டுப்போ

னதாகவே இருக்கும். இருக்கவேண்டிய ஜனங்களுக்குத் தகுந்தபடி வீடுகள் கிடைக்க மாட்டா. இடங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியாது. தண்ணீர் சுத்தமானதாகக்கிடைக்க மாட்டாது. இப்படிபலவிதத்தில்நமக்கு சுகத்திற்கு காரணமான யாதொன்றும் கிடையாததால் பட்டணவாசமானது, எவ்வளவுமற்ற விஷயங்களில் மேன்மையுள்ளதானாலும், சரீரசுகத்திற்கு மிகவும் தாழ்மையென்றே சொல்லவேண்டும்.

ஜனக்கூட்டம் ஜாஸ்தியில்லாத கிராமங்களே நமக்கு வசிக்கத் தகுந்த இடங்கள். கிராமங்களில் காற்று, ஜலம் முதலானதை கெடுக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஜாஸ்தியாகக் கிடையாது. ஜனக்கூட்டம் ஜாஸ்தியாக இல்லாததும், இருக்கப்பட்ட ஜனங்களுக்கு வசிக்கப்போதுமான இடம் கிடைக்கக் கூடியதுமான கிராமங்களில் வசிப்பது தான் நமக்கு நலம். ஆனால் இது எல்லாருக்கும் சாத்தியமா? இல்லை. ஆகையால், ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் வசிக்கும் வீடுகளை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கூடியவரை நம்மால் எவ்வளவு சௌகரியங்கள் செய்துகொள்ளமுடியுமோ அவ்வளவும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் சொந்த வீடு கட்டுகிறதாயிருந்தால் அந்த வீட்டை பூமியின் சமதளத்திலிருந்து 3,4 அடி உயரத்தில் வீட்டின் தளமிருக்கும்படியாய் கட்டவேண்டும். தளத்தில் நீரூற்று உண்டாகாமல் கல் செங்கல் முதலான தளங்கள் பாவியோ, அல்லது வெறும்மண் தளம்போடவேண்டியிருந்தால், தளத்தின் கீழ் வெளியிலிருந்து புது நதிக்கரை மணல் முதலான உலர்ந்த மணல் போட்டு தளத்தைக்கட்ட

வேண்டும். நாம் வீடுகளில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன :—

(1) தளத்திலாவது சுவரிலாவது நீரூற்று இருக்கக் கூடாது. நீரூற்று இருந்தால் பலவித வியாதிகள் உண்டாகும். நீரூற்றுள்ள இடங்களில் வசிக்கும்படி ஏற்பட்டால் தரையில் படுக்கக்கூடாது. கட்டில் முதலானதுகளிற் தான்படுக்கவேண்டும். நீர் ஊற்றுள்ள சுவர்களின் ஓரமாய் கட்டில்களை போடக்கூடாது. கட்டில் ஒன்று செய்து கொள்ளுவது மிகவும் கஷ்டமல்ல. எப்பேர்ப்பட்ட ஏழையும் தான் குடியிருக்க ஒரு வீட்டில் வசிக்க முடியுமானால், கட்டிலும் இலேசாகவே செய்து கொள்ளலாம். காட்டுக் கட்டைகளால் நாலு கால்கள் நிறுத்தி பலத்த மூங்கில்களினாலோ அல்லது காட்டுக்கட்டைகளினாலோ பக்கச்சட்டங்கள் இசைத்து, இதற்கு மூங்கில்களினால் ஒரு பறண்கட்டி மூங்கிற்பாய் முதலான பாய்களால் மூடி, இவ்விதம் ஒரு கட்டில் தயார் செய்து கொள்ளலாம். இப்படி கட்டில்களில் படுத்தால் விஷப்பூச்சிகள் யாதொன்றைப்பற்றியும் ஜாஸ்தியாய் பயப்படவேண்டியதில்லை. நீரூற்று முதலானவைகளால் ஏற்படும் வியாதிகள் ஒன்றும் அணுகமாட்டாது.

(2) கூரையானது குறைந்தது 6-அடி உயரத்திலாவது இருக்கவேண்டும்.

(3) படுக்கை அறையாக உபயோகப்படுத்த ஒரு தனி அறை அவசியம் வேண்டும். சாமான்கள் முதலானவைகளை அடைத்து வைத்திருக்கும் அறைகளில் படுக்கக் கூடாது. படுக்கை அறைகள் விசாலமாய் இருக்கவேண்டும். சாமான்களை அடைத்து வைத்திருந்தால், இவைகளினால் அவ்வறையிலுள்ள காற்றானது கெட்டுப்போய்விடும்.

படுக்கை அறைகளுக்குள் சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம். புகை அண்டயக்கூடிய இடங்களில் நித்திரை செய்யக் கூடாது. படுக்கை அறைகளை பகற் காலங்களில் திறந்தே வைத்திருக்கவேண்டும். இப்படி திறந்து வைப்பதால் அவ்வறையானது காற்றுப்போக்கினல் சுத்தம் செய்யப்பட்டு இராக்காலங்களில் நாம் அறை அடைத்துக்கொண்டு நித்திரை செய்யும்போது நமக்கு உட்கொள்ள சுத்தமான காற்றுக் கிடைக்கும்.

(4) வீட்டின் ஒவ்வொரு பாகமும் வெளிச்சம் சரியானபடி இருக்கும்படியாய் தகுந்த ஜன்னல்கள் வாசல்களோடும் கட்டப்பட்டிருக்க் வேண்டும். சர்தாரணமாய் நம்முடைய தென்நாட்டு கிரகங்களில் பாவுள் என்றும் பிரசவ அறையென்றும் இரண்டு இருட்டறை அநேகமாய் கட்டி வைத்திருக்கிறுர்கள். வீடுகளில் இப்போர்ப்பட்ட அறைகளிருப்பது மிகவும் கெடுதல். ஏனென்ருல், இவ்வறைகள் எப்போதும் அடைத்தே இருக்குமாதலாலும், இவைகளுக்குள் அநேகவித சாமான்கள் வைக்கப்பட்டிருக்குமாதலாலும், இவைகளுக்குள்ளுள்ள காற்ருனது மிகவும் கெட்டுப்போயிருக்கும். இவைகளைத் திறந்து நாம் உட்சென்று வெளியில் வருமுன் இவ்வறையிலுள்ள கெட்ட காற்ருனது நம்முடைய சுவாசப்பைகளுக்குள்சென்று நமக்கு அநேகவித கெடுதல்களை செய்யக்கூடும். வீட்டிலுள்ள ஜன்னல்களும் வாசல்களும் சுத்தமான காற்று வரக்கூடிய இடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். தெரு வாறுகால்கள் சாக்கடைகள் முதலானவைகளிலிருந்து உண்டாகும் கெட்ட நாற்றமானது வீட்டிற்குள் செல்லக்கூடாது. தகுந்தபடி வெளிச்சமில்லாத வீடுகளில்வசிப்பது நமக்கு அநேக கெடுதல்களை உண்டுபண்ணும்.

(5) குடியிருக்கவேண்டிய ஜனங்களின் தொகைக்குத்தகுந்தபடி வீடும்பெரிதாக இருக்கவேண்டும்.

(6) வீட்டிற்கு சமீபத்தில் சுத்தமான தண்ணீர் அகப்படக்கூடிய கிணறுமுதலானவைகளிருக்கவேண்டும்.

(7) வீடுகளிலுள்ள கழிவுதண்ணீர் வெளியில்போக சரியான ஓடைகள் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். இவை மிகவும் அவசியம். இந்த ஓடைகள் மூடப்படாமல் திறந்தவைகளாக இருப்பதே உத்தமம். மூடப்பட்டிருந்தால் எலி பெருச்சாளி முதலான ஜந்துக்கள் வசிக்கத் தகுந்த இடங்களாக ஏற்பட்டுவிடும். மேலும், இவைகளில் ஏதாவது ஒரு குற்றம் உண்டாகிதண்ணீர்ப்போக்குக்குத்தடை ஏற்பட்டால் இன்ன இடத்தில் குற்றமிருக்கிறதென்று இலேசாய் அறியமுடியாது. மேலும் இவைகளை சுத்தமாக கெட்ட நாற்றமன்னியில்வைத்துக் கொள்ளுவது மிகக்கடினம். மூடப்படாத சாக்கடைகளை நாம் எப்போதும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளலாம். எலி பெருச்சாளி முதலான ஜந்துக்கள் வசித்துக்கொண்டு அவைகளை கெடுக்கமாட்டாது. எவ்வளவு அற்ப பழுதுகள் ஏற்பட்டாலும் உடனே அவைகளை சீர்திருத்திமுடியும். சூரியகிரணங்களானவை சகலத்தையும் சுத்தம் செய்ய வல்லமையுள்ளதென்று சகலருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். ஆகையினுல் இவைகள் சாக்கடைகளை எப்பொழுதுமே கெட்ட நாற்றமில்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும்.

ஆனுல் மூடப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைகளோ, சரியானபடிகட்டப்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் திறந்து கிடக்கும் சாக்கடைகளுக்கு மேலென்றே சொல்லவேண்டும். சாக்கடைகள்நேர் ஒழிங்கிலும்சரியான நீர் மட்டத்திலும் கட்டப் பட்டிருக்கவேண்டும். தண்ணீர் தங்கிநிற்கக்கூடாது.

சாக்கடைகள் ஆரம்பிக்குமிடத்திலும் முடியுமிடத்திலும் இரும்புவலைகளால் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். இப்படி மூடப்பட்டிருந்தால் தண்ணீர் தவிர மற்ற சேறு சாக்கடைக்குட் செல்லமாட்டாது; ஜந்துக்களும் வாசம் செய்யமாட்டா. தினந்தோறும் ஜாஸ்தி ஜலம் விட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். சாக்கடைகளில் வளைவு ஏற்படக்கூடுமிடங்களில் அவைகள் மேலே திறக்கமுடியாதபடி மூடப்படாமல், பலகைகளால் மட்டும் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஏனென்றால், சேறு முதலானவை இந்த முக்குகளில் வந்து ஜாஸ்தியாய்த் தங்குமாதலால், அவைகளை அப்பப்போ சுத்திசெய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

மொத்தத்தில் சாக்கடைகள் மூடப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது திறந்து வைக்கப்பட்டிருந்தாலும் நாம் கவனிக்கவேண்டியதென்னவென்றால், அவைகள் எப்பொழுதும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். கெட்ட நாற்றம் ஏற்படவே கூடாது. இந்நாற்றம் வீட்டிற்குள்வரவும் கூடாது. இக்கெட்ட நாற்றத்தினால் அநேக கொடிய வியாதிகள் விளையக்கூடும். அநேக பட்டணங்களில் சகலருக்கும் விசேஷமாய் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்தம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுக் கடுப்பு முதலான வியாதிகளுக்கு முக்கியகாரணம் இந்த கெட்ட நாற்றம் தான் என்பது அநேக வைத்தியர்களின் கொள்கை. கக்சுகளிலிருந்து கழிவு நீரைஎடுத்துச் செல்லும் ஓடையானது குடியிருக்கும் வீட்டின் பக்கமாக ஓடக்கூடாது. இவைகள் வீட்டிற்குபின்பக்கத்தில் தனிமையாக கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(8) கக்சுகள் வீட்டின் பின்பக்கத்தில் எவ்வளவு தள்ளிகட்டக்கூடுமோ அவ்வளவு தூரம் தள்ளிகட்டப்

பட்டிருக்கவேண்டும். கக்சுகளுக்குள் சூரியகிரணங்கள் தாராளமாய் விழவும், வெளிச்சமும் இருக்கும்படியாக கூரைகளால் மூடப்படாமல் திறந்திருப்பதே நலம். இருந்தாலும் மழைக் காலங்களில் மலமானது மழையினால் கறைந்து வெளியிலோ பூமிக்குள்ளோ ஓடாதபடி காக்கப்படவேண்டும். இதற்காக மலம் கிடக்கும் இடத்தை மட்டிலும் கூரைபோட்டு மூடிவிட்டு மற்ற இடங்களை திறந்து வைக்கலாம். முழுமையும் கூரையினால் மூடவேண்டியதாயிருந்தால்,பக்கங்கள் சுவர்களில்லாமல் திறந்தாவது அல்லது பாதி சுவர்களுடனாவது அநேக பெரிய ஜன்னல்களுடனாவது இருக்கவேண்டும். கக்சு முழுதும் கூரை போட்டு மூடுவது கூடாதாயினும், மலம் கிடக்குமிட மட்டிலும் மூடப்பட்டே இருக்கவேண்டும். தளமானது வெறும் சுண்ணும்பு செங்கல்தளங்களாக இருக்கக்கூடாது. இப்படி இருந்தால் மூத்திர நீரானது இத்தளங்களில் விழுந்தால் ஒரு விஷவீச்சமானது உற்பத்தியாகும். தார் எண்ணெய் (கீல் எண்ணெய்) அடித்து வைத்திருந்தால் தளம் கெடாமலும், விஷ வீச்சம் உண்டாகாமலு மிருக்கும். பட்டணங்களில் கக்சுகளை தினசரி சுத்தம் செய்ய தோட்டிகளை நியமித்திருக்கிறார்கள். இந்த தோட்டிகளை சரியானபடி கக்சுகளையும் நீர் ஓடைகளையும் தினசரி சுத்தம் செய்யச்சொல்லி தண்ணீரால் நன்றாய் கழுவச்சொல்லவேண்டும்.

கக்சுகளில் கெட்ட நாற்றமுண்டாகாமல் தடுக்கவும், உண்டானாலும் அதன் விஷகுணத்தை மாற்றவும் அநேக மருந்துகள் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்களில் விற்கப் படுகின்றன. அவைகளை வாங்கி தினசரி கக்சுகளை கழுவினதும் உபயோகித்தால் மிகவும் நல்லது. அவைகளாவன:

(1) பினையில் (Phenyle). இதை ஒரு பாகமும் தண்ணீர் 200 பாகமுமாகக் கலந்து தெளிக்கவோ கழுவவோவேண்டும். (2) கர்பாலிக் ஆஸிட் (Carbolic acid) ஒன்றுக்கு 50 அல்லது 100 பாகம் தண்ணீரோடு கலந்து உபயோகிக்கலாம். (3) ஐஸால்(Izal) இதை ஒன்றுக்கு 750 அல்லது 1000 அல்லது 2000 பாகம் தண்ணீரோடு கலந்து உபயோகிக்கலாம். இவைகளெல்லாம் மிகவும் விலையுயர்ந்த வஸ்துகளல்ல. இவைகளை நம்முடைய ஜனங்கள் மிகவும் சகிக்கமுடியாத நாற்றமுள்ளவைகளென்று நினைக்கிறார்கள். ஆனல் இவைகளின் நாற்றம் மற்ற கக்சு நாற்றங்களைப்போல விஷமுள்ளது மல்ல; ஜாஸ்தியான நாற்றத்தை உடையதுமல்ல. முக்கியமாய் பட்டணங்களில் வசிக்கும் நமக்கு கக்சுகளுக்குப் பக்கங்களிலேயே குடியிருந்து, கக்சுநாற்றம் வழக்கப்பட்டும் சொந்தப்பட்டும் போயிருப்பதால், இந்த நாற்றம் அவ்வளவு கொடுமையாகத் தோன்றவில்லை. மருந்துகளின் நாற்றம் புதிதாகையால் அது மிகவும் எவ்வளவோமடங்கு இலேசானதாலும் கொடூரமாகத் தோன்றுகிறது. இம்மருந்துகள் உபயோகப்படுத்தியுள்ள கக்சுகளையே உபயோகித்தவர்களுக்கு இவைகளை உபயோகப்படுத்தாத கக்சுகளின் நாற்றம் சகிக்க முடியாததாயிருக்கும்.

இம்மருந்துகளை சர்க்காரில் தங்களுடைய ஆதீனத்திற்குள் அகப்பட்ட ஒவ்வொரு கக்சுக்கும், ஒவ்வொரு பொதுஸ்தலத்திற்கும், சாதாரணமாய் தின்சரி ஆபீஸ் அறைகளை பெருக்கினதற்கு பிற்பாடுகூட, ஏராளமான அளவில் செலவு செய்கிறார்களல்லவா? இம்மருந்துகளின் குணங்களைப்பற்றி அற்ப சந்தேகமாவது இருக்கு

மானல் இவ்வளவு அபரிமிதமானபணத்தை செலவுசெய் வார்களா? செய்யவே மாட்டார்கள். இம்மருந்துகளின் நற் குணங்களைப்பற்றி சந்தேகிக்க இடமே இல்லை; ஒவ்வொரு விதத்திலும்பரிசோதித்துபார்த்திருக்கிறார்கள். இம்மருந்து களை உபயோகிப்பதால் நாம்அநேகவித வியாதிகளைத்தடுக் கலாம். கச்சுகளுக்குமாத்திரமல்ல; வீட்டின் ஒவ்வொருபா கத்திற்குமே உபயோகிக்கலாம்; அநேக வியாதிகள், (உதா ரணமாக விஷபேதி, பெரியம்மை, காலரா, பிளேக்) சிறுபூச் சிகளால் உண்டாகி மனிதருடைய உயிரை அறுத்து விடு கின்றன. இக்கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் ஒவ் வொரு பூச்சியையும் கொல்லுகிற குணம் இம்மருந்து களுக்கு உண்டு. ஆகையினால், இப்பேர்ப்பட்ட உயிர் போ ன்ற மருந்துகளை உபயோகிப்பதை தூஷிப்பது அறியா த்தன மல்லவா? உடலையும் கெடுத்து உயிரையும் குறுக்கும் கச்சுசாக்கடை நாற்றங்களை சத்ருக்களாக நினை யாமலும், உடலை காத்து உயிராகவுமிருக்கும் இம்மருந்து களை சகிக்க முடியாத சத்ருக்களாக நினைப்பது மிகவும் பரிதாபமல்லவா?

சாதாரணமாய் நம்முடைய ஜனங்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? ஒரு தெருவில் ஒரு வீட்டுவாசலில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் இம்மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றை தெளிப்பதற்கு முனிசிபாலிடி ஆட்கள் வந்தி ருப்பதை தெருவிலுள்ள ஜனங்கள் பார்த்து விட்டால், தெருவிலுள்ள வீடுகளையெல்லாம் இடித்து ஜனங்களை யும் கொல்லுகிறதற்கு கொடிய பட்டாளங்கள் வந்திருப் பதுபோல் பயந்துவிடுகிறார்கள். உடனே தெருவிற்கு பிர தானமான பெரிய ஆட்களில் 2,3 பேர் சேர்ந்துகொண்டு முனிசிபாலிடி பட்டாளத்தின் தளகர்த்தனுகிய சேவகனி

டத்தில் சமாதானம்செய்துகொள்ள வந்து, அவனிடத்தில் பலநயவார்த்தைகள்சொல்லியும், பலவித ஆசைகளைக்காட்டியும், இப்படி எந்தவழிகளால் அவன் மருந்துகளை உபயோகிக்காமலிருக்கச் செய்யலாமோ அவைகளையெல்லாம் எடுத்து முயற்சிக்கின்றார்கள். இப்பேர்பட்ட வழிகளை யெல்லாம் எடுத்து இவர்களே மருந்துகளை ஜாஸ்தியாகப்போட்டு கழுவச்சொல்ல வேண்டியதிருக்க, செய்யப்பட்டவர்களையும் தடுக்க முயலுவது நம்முடைய அறியாத்தனமல்லவா? இதனால் நம்முடைய க்ஷேமத்தை நாமே கெடுத்துக்கொள்ளுவதுபோல் ஆகவில்லையா? நாம் தடுக்காதபோனாலுமே முனிசிபாலிட்டிக்காரர்கள் சாதாரணமாய் இம்மருந்துகளை எவ்விதத்தில், என்ன அளவில் உபயோகிக்கவேண்டுமோ அவ்விதம் உபயோகிக்கிறதில்லை. இப்படி இவர்கள் அரைகுறையாய் செய்வதைக் காட்டிலும் செய்யாமலிருப்பதேநலம். ஆகையினால் ஒவ்வொருவருமே இம்மருந்துகளை சரியானபடி உபயோகிக்கும்படியாய் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(9) சமையல் அறையானது வீட்டின் ஒரு ஓரத்திலும், அதிலுள்ள புகையானது வீட்டிற்குள் வியாபிக்காமல் வெளியில் போகும்படியான ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(10) மழைக் காலத்தில் மழைத்தண்ணீர் வீட்டின் சுவர்களில் விழாமலும், வீட்டிற்குள் விழாமலுமிருக்க, கூரைகளோ ஜன்னல்வாசல் முதலானவைகளோ தகுந்த இடங்களில் தகுந்த மாதிரியாய் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(11) வீட்டின் ஒவ்வொரு பாகமும் தினசரி பெருக்கப்பட்டு, சுத்தமாய்வைக்கப்படவேண்டும். சாதாரணமாய்

வீடுகளை பெருக்குங் காலத்தில் ஸ்திரீகளோ வேலைக்காரர் களோ கதவு இடுக்குகளையும், படிகளின் ஓரங்களையும், விசேஷமாய் கவனிக்கிறதில்லை. அநேகர் வீட்டைப் பெருக்கி குப்பையை உடனே வீட்டைவிட்டு வெளி யாக்காமல் கதவு ஓரங்களிலும், மற்ற முக்கு மூலைகளிலும் ஒதுக்கி வைத்து விடுகிறார்கள். இது சரீர சுகத்திற்கு மிக வும் கெடுதல். சுவர்முதலியவை தினசரி பெருக்கப்படாத இடங்களையும், உயரமான இடங்களையும் குறைந்தது வா ரத்திற்கு ஒருதரமாவது தூசி அடித்து நூலாம்படை முதலானவைகளைப்போக்கி சுத்தம் செய்யவேண்டும். பாவு கட்டை முதலான ஒவ்வொரு இடத்தையும் வாரத்திற்கு ஒரு தரமாவது சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியம். நாம் உபயோகப்படுத்தும் வீட்டிலுள்ள கட்டில்கள், மேசை, நாற்காலி, பெஞ்சிமுதலிய ஒவ்வொன்றையும்தின சரி ஒருதரமாவது சூட்டாயமாய் துணிகளால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வீட்டின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் சுத்தம் செய்து, நல்ல காற்றுப் போகும்படியாயும் நல்ல வெளிச்சமிருக்கும் படியாயும் வைத்துக்கொள்ளுகிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நம க்கு சரீர சௌக்கியத்தையும் அடைந்து, மூட்டை, கொசு, தேள் முதலான விஷஜந்துக்கள், எலி, பாச்சை, பல்லி முதலான பல ஜந்துக்களும் நம்முடைய கிரகத் தில் வசித்துக்கொண்டு நமக்கு பல இடையூறுகளை யும் உண்டுபண்ணி, அநேக வியாதிகளையும் நமக்கு உண்டு பண்ணுவதை தடுக்கலாம். "எந்த வீட்டில் எலி, மூட்டை இல்லாமலிருக்கு. இதெல்லாம் வீண்பயித்தியம். இதினால் தான் வியாதிகள் வந்து விடுகிறதோ" என்று சொல்லுவது முட்டாள்த்தனம். வியாதிகளின் கார

ணங்கள் தெரிந்தவர்கள் இப்படி சொல்லமாட்டார்கள். இவைகளினுலெல்லாம் அநேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்பது வைத்தியர்களின் கொள்கை.

(12) வீடுகளுக்குள் அநாவசியமான சமான்களை வைக்கக்கூடாது. இருக்கப்பட்டவைகளை ஒரு ஒழுங்காயும், இப்படிவைப்பதிலும் இவைகளுக்கிடையில் தேள், எலி முதலான ஜீந்துக்கள் இருக்க இடமில்லாமலும், இருந்தாலும், பார்த்தால் உடனே அவைகள் நமக்குத் தெரியும்படியாகவும் வைக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு சாமானுக்கிடையிலும் கொஞ்சம் இடம் விட்டுவைத்து, சுவர் ஓரங்களிலில்லாமலும், அவ்வறைகளின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் வெளிச்சம் விழும்படியாகவும் சாமான்களை நாம் வைப்போமானல் இவ்வித ஜந்துக்கள் தங்கமாட்டாது. இயற்கையில் இந்த ஜந்துகளுக்குவசிக்க இருட்டான இடமும், குப்பையும் பதவுகளும் தகுந்த வாசஸ்தலங்களாக ஏற்பட்டிருக்கின்றதேயொழிய வெளிச்சமுள்ள இடங்களிலும், சுத்தமான இடங்களிலும் வசிக்க இயற்கையில்லை.

(13) படுக்கை அறைகளுக்குள் அநாவசியமான சாமான்களை வைக்கக்கூடாது. துணி முதலானவைகளை தொங்கவிட்டு வைக்கக்கூடாது. இவைகள் இருந்தால் கொசு இந்த இடத்தைவிட்டுப்போகவே மாட்டாது. பெருக்கின தூசிமுதலானவை தங்கிக்கொண்டு அந்த அறையிலுள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும். அழுக்குத் துணிகளை படுக்கை அறைக்குள் வைக்கவே கூடாது.

(14) கக்கூசுகள், கிணறு சன்மயலறை முதலான் இடங்களுக்கு சமீபத்தில் வசிக்கக்கூடாது.

(15) தினசரி கக்கூசுகளை சுத்தம் செய்வதே நலம். ஆனால் இப்படிச்செய்ய இடமில்லாத கிராமங்களில் குழி வெட்டிவைத்து, அதற்குள் உலர்ந்தமணலைப்போட்டு, தின சரிபுதுமணல் சாம்பல் முதலானவைகளால்மூடவேண்டும். இக்குழி நிரம்பினதும் இதிலுள்ளதை யெல்லாம் மூடி இதை உலரவிட்டு விட்டு மற்றொரு குழிவெட்டி உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஒரே குழியையும் ஒரே இடத்தையும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

(16) தெருசாக்கடைகள் கட்டப்படாத கிராமங்களில், வீட்டிலுள்ள கழிவு தண்ணியை வீட்டின் கொல்லைப்பக்கத்திற்கு ஓடைகள் வழியாய்க்கொண்டுபோய்மரம் செடி முதலானவைகளுக்கு உரமாக உதவும்படி செய்தல் மிகவும் நலம்.

(17) ஆடு, மாடு, குதிரை தொழுவம் வீட்டின் ஓரமாயிருப்பது நல்லதல்ல. இருந்தாலும் வீட்டின் கொல்லைப் பக்கமாய் இருக்கவேண்டும். இவ்விடங்களை தினம்கழுவி சுத்தம்செய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விடங்கள் ஈரமாயிருக்காமல் உலரும்படியான ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். இவைகளை அசுத்தமாய் வைத்தால் மாடுகளுக்கு சிக்கு ஏற்படுகிறதும் தவிர நமக்கும் அநேக கொடிய வியாதிகள்சம்பவிக்கும்.

இவ்விதம் நமக்கு சுபாவத்தில் தெரியக்கூடிய ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நுட்பமாய் கவனிப்போமேயாகில் நம்முடைய வீடுகளை நமக்கு சுகமான வாசஸ்தலங்களாக செய்து கொள்ளலாம்.

II. தினசரி அப்யாசங்கள்.

நமக்கு ஒவ்வொரு நாளும் நாம் செய்யவேண்டியவைகள் இன்னதென்று வெகு நாளாகவே ஏற்

பட்டிருக்கின்றன. நமக்கு நல்லது இன்னதென்றும் கெட்டது இன்னதென்றும் அநேகமாய் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தெரிந்திருந்தாலும் நாம் நம்முடைய சோம்பேரித் தனத்தினுலோ, அஜாக்கிரதையினுலோ, அறிவீனத்தினுலோ, அல்லது புதிய நாகரீகக்கொள்கைகளினுலோ, நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற தொழில்களையும் நித்ய கர்மங்களையும் செய்யாமலிருப்பதும் தவிர, செய்யப்பட்டவர்களையும்கூட 10-வது பசலி ஆள் என்றுபரிகாசம் செய்கிறோம். நமக்கு ஏற்பட்ட அப்யாசங்களை விட்டு விட்டு புது புது அப்யாசங்களை ஏடுத்துக்கொண்டுபலவிதவியாதிகளையும்சம்பாதிக்கிறோம். பொதுவாக நம்முடைய ஹிந்து மததர்மம்படி நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற தினசரி அப்யாசங்கள் நம்முடைய தேசத்திற்கும், சீதோஷ்ணத்திற்கும் தகுந்த சுகாதாரசாஸ்திர முறைகளை அநுசரித்தே ஏற்பட்டிருக்கின்றதென்று, நாம் கொஞ்சம் சுகாதாரசாஸ்திரம் தெரிந்தவர்களுடன் உண்மையாய் கலந்து யோஜிப்போமேயாகில் நமக்கு நன்முய் தெரியவரும். இப்படியோஜியாமல் இவைகளையெல்லாம் வீண்பேச்சு என்று நிந்தித்தும், இவைகளை அறிந்த பெரியவர்களையும் முட்டாள்களாகவும் நாகரீகமில்லாதவர்களாகவும் எண்ணியும், எதையும் யோசியாமல் நடக்கிறோமல்லவா? நமக்குதினசரி அப்யாசங்களை ஏற்படுத்தின மகான்களான நம்முன்னோர்கள் இவைகளை தற்காலத்திலுள்ள "நமக்கு சுகாதாரவிளக்க முறையென்றுசொல்லி, ஹிந்து மதகோட்பாடுகள்என்றுசொல்லாமல் இருந்திருப்பார்களேயாகில் ஒருகால் அவர்கள் சொல்லுவதை நாம் கேட்டு நடந்திருந்தாலும் நடந்திருப்போம். நம்மதத்தினுடைய மகத்துவம் நமக்கே தெரியாமற்

போயிருப்பதாலும், அதில் குற்றங்களாக தோன்றப்பட்டவைகளே நமக்கு பெரும்பாலும் தெரிந்திருப்பதினுலும், "ஹிந்துமதம்" என்றவார்த்தைகள் கலந்த ஒன்றையுமே நமக்குச்செய்ய இஷ்டமில்லாமற் போய்விட்டது. நமக்கு ஏற்பட்டகடைமைகளென்ன? தினசரிகுளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம், தினசரி துவைத்து உலர்த்தின வேஷ்டிகளை கட்டிக்கொள்ளுதல், ஆகாரவேளைகள், சாப்பிடக்கூடியவஸ்துக்கள், ஆகிய பலகடமைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளையெல்லாம் பற்றிதனித்தனியாய் கவனிப்போம்.

(1) நாம் ஒவ்வொருகாரியத்தையும் செய்வதற்கு தேசவழக்கமும் நம்முடைய அப்யாசங்களுமே நமக்கு நடைகளாக இருக்கின்றன. இப்படி வெகு நாட்களாய் நடந்துவரும் வழக்கங்கள்பெரும்பாலும்நமக்குகுணத்தை செய்யப்பட்டவைகளாகவே இருக்கின்றன. இருந்தாலும் இவ்வழக்கங்களை யெல்லாம் யோசியாமலே அநுசரிக்கக்கூடாது. காலத்திற்கு தகுந்தபடி மாற்றவேண்டியவைகளை மாற்றத்தான்வேண்டும். நமக்கு பால்யமுதல் அப்யசிக்கப்பட்டவைகளே நம்முடைய அப்யாசங்களாக ஏற்படுகின்றன. ஆகையால், தாய்தகப்பன்மார் தங்கள் குழந்தைகளை சரியானவழிகளிலும் தேகத்திற்கு ஹிதமானவழிகளிலும், சௌகரியமானவழிகளிலும், குழந்தைகள் யௌவனவாலிப திசைகளை அடையுங் காலத்தில் அவர்களுக்கு கஷ்டமில்லாததும் ஹிதமுமான வழிகளிலும் காரியங்களிலும் நடைகளிலும் அப்யாசப்படுத்தவேண்டும். தாய்தகப்பன்மார் இவ்விதம் செய்யாமலிருப்பார்களேயாகில், குழந்தைகள் அவர்கள் வாலிபயௌவனதசைகளில் தங்கள் பெற்றோர்களை நிந்தியாமலி

ருக்கமுடியாததும் தவிர எப்பொழுதுமே பலவித நோயிலும் கஷ்டங்களிலும் அகப்பட்டு வாடிக்கொண்டேயிருப்பார்கள்.

(2) நாம் நம்முடைய சரீர ஹிதத்திற்காகதேகப்பயிற்சி எடுக்க வேண்டியது அவசியம். தேகப்பயிற்சி பலவிதமுள்ளது. அதாவது:(1) நடை, (2) ஓட்டம் (3)கறலாக் கட்டைகள் சுற்றுவது, (4) கசர்த்து எடுப்பது, (5) குதிரைசவாரி, (6) பைஸிக்கிள்சவாரி, (7) டம்பல்ஸ் என்று சொல்லப்பட்டவைகளை உபயோகிப்பது; இப்படிபலவிதமாயுள்ளன. இவைகளில் நடை அனைவருக்கும் போதுமானதும், பணச்செலவு இல்லாததும், ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தகுந்த தேகப்பயிற்சி யெனச் சொல்லலாம்.

தேகப்பயிற்சி யெடுக்கும் காலங்களில் நாம் கவனிக்க வேண்டியவிஷயங்களாவன. அவரவர் வேலைக்கும் சாவகாசத்திற்கும்தகுந்தபடி தினசரிகாலைமாலையிலுமோ, அல்லது காலை அல்லது மாலைமட்டிலுமோ தேகப்பயிற்சிஎடுக்கவேண்டியது அவசியம். நாம் ஆபீசுகளிலிருந்து வேலைசெய்வதையும் ஸ்திரீகள் வீட்டிலும் சமையலுள்ளுக்குள்ளும் செய்யப்பட்ட வேலைகளையும் தேகப்பயிற்சியாக நினைப்பது பிசகு. சுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் தான் தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். நம்முடைய ஸ்திரீகள் முக்கியமாய் வீடுகளுக்குள்ளேயே இருப்பதினால் இவர்கள் வெளியில் போய் சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ள சௌகரியமில்லை. மேலும் வீட்டிற்குள்ளேயேசுத்தி சுத்தி வருவது தேகப்பயிற்சி ஆகமாட்டாது. கொஞ்ச தூரமாவது சுத்த காற்றுள்ள இடங்களில் போகவேண்டும். வீட்டை விட்டு வெளியிற் போகாமலே, அநேகமாய் வீட்டிற் குள்ளேயே இருந்து காலங்கழிக்கும் ஸ்திரீகள், சுத்த

மான காற்றை உட்கொள்ள இடமில்லாததினாலும், தேகப்பயிற்சி இல்லாததினாலும், பலவித வியாதிகளுக்குட்பட்டு அகால மரணத்தை அடைந்து விடுகிறார்கள். நம்முடைய முன்கால ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டிற்குள்ளேயே பலவித அலுவல்களிருந்ததுடன் வெளியில் நடந்துபோய் நதிகளுக்குப் போகவோ, கோவில்களுக்குப் போகவோ, தண்ணீர் எடுத்துவர குளங்கள் கிணறுகள் முதலான இடங்களுக்குப் போகவோ வேண்டிய அலுவல்களிருந்தன. இவைகளை நடத்தியும் வந்தார்கள். ஆகையால், இவர்களுக்குப் போதுமான தேகப்பயிற்சி இருந்தது. ஆனால் நம்முடைய தற்கால ஸ்திரீகளோ வீடுகளில் ஒரு வேலையையும் செய்கிறதில்லை. செய்தாலும் குடியிருக்கும் வீடுகள் பெரும்பாலும் மிகவும் சிறிதாயும், போதுமான வெளிச்சமில்லாததாயும், ஜாஸ்தி ஜனக்கூட்டமுள்ளதாயுமிருப்பதால், இவர்களுக்கு நல்ல காற்று கிடைக்க மார்க்கமே இல்லை. வீட்டிற்கு வெளியில் வந்தால் சாக்கடை நாற்றத்தை தவிர வேறே கிடையாது. வீட்டிற்கு பின்பக்கக் கொல்லைகளில் போனாலோ கச்சு நாற்றத்தைத் தவிர வேறேகிடையாது. நதி, கோவில்பிராகாரம் முதலான இடங்களுக்குப் போகிறதுமில்லை. போகவும் முடியாது. ஆகையால் நம்முடைய தற்கால ஸ்திரீகள் தேகப்பயிற்சி இல்லாமலும் நல்லகாற்றில்லாமலும், இவர்கள் எத்தனை வேலைக்காரரோடு எவ்வளவு சுகமாக காலங்கழிக்கிறதாக நினைத்துக்கொண்டாலும், எவ்வளவு புதிது புதிதான ஆகாரங்களை சாப்பிட்டாலும், தேகத்திற்கு வலுவராமலும், சக்தியற்றும், நோயாளிகளாகவும் இருக்கிறார்கள்.

தேகப்பயிற்சியினால் நாம் அடையும் பிரயோஜனம் என்ன? தேகப்பயிற்சியினால் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்

வொருபாகத்திற்கும்வேலை ஏற்படுகின்றது. இப்படிவேலை படும்போது இரத்தக்குழாய்கள் ஜாஸ்தியான இரத்தத்தை இரத்தப்பைக்கு எடுத்துச்செல்லுகின்றது. இரத்தப்பையானது மிகவும் ஜாஸ்தியாய் தன் வேலையைச் செய்து சரீரத்திற்கு சுத்த இரத்தத்தையும் சுவாசப்பைகளுக்கு அசுத்த இரத்தத்தையும் அனுப்புகின்றது. சுவாசப்பைகளுக்கும் ஜாஸ்தியான வேலை ஏற்படுகிறதினால் நாம் சுவாசமும் ஜாஸ்தியாக எடுத்து விடுகிறோம். இப்படி சுவாசமிடும்போது ஜாஸ்தியான பிராணவாயுவை உட்கொண்டு நம்முடைய சரீரத்திலிருந்து ஜாஸ்தியானகரியமலவாயுவை வெளிப்படுத்துகிறோம். நம்முடைய சரீரம் முழுமைக்கும் வேலை ஏற்படுகிறதினால், ஒவ்வொரு பாகமும், அததனுடைய அசைவினால் அதற்குள்ளுள்ளகரியமலவாயுவையும் மற்றுமுள்ள சரீரத்திற்குக் கெடுதலான வஸ்துக்களையும் தோலின் வழியாய்வெயர்வையாகவெளியாக்கிவிடுகின்றது. இப்படிதேகப்பயிற்சியினால் நமக்குக் கெடுதலான வஸ்துக்களை நம்முடைய சரீரத்தைவிட்டுவெளியாக்கி நமக்குவேண்டிய வஸ்துக்களை உட்கொள்ளுகிறோம். இவ்வளவு பிரயோஜனத்தையும் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட தேகப்பயிற்யை நாம்செய்யாமலும், நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு வேண்டியசௌகரியங்கள் உண்டுபண்ணாமலுமிருப்பது நமக்குச் சரியல்ல. பட்டணங்களில் ஜாஸ்தி பிராணவாயு அடங்கிய சுத்தக்காற்று வீட்டிற்குள் கிடைக்குமா? இதினால் தான் கிராமங்களில் வசிக்கும் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் பட்டணங்களில் வசிக்கும் புருஷர்கள் ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும்எத்தனையோமடங்கு சுகமாகவும், நோயில்லாமலும், நோய்கள் வந்துவிட்டாலும் அவைகளை சகித்துக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். சக்தியுள்ளவர்கள் தங்

கள் ஸ்திரீகளை தினசரி வண்டிவைத்து வெளியில் ஒரு மணிநேரமாவது அனுப்பவேண்டியது ஆவசியம். சக்தியில்லாதவர்கள் தங்கள் ஸ்திரீகளை நதி, கோவில் பிரகாரங்கள், அல்லது தூரத்தில் வசிக்கும் தங்கள் இஷ்டர்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பவேண்டியது அவசியம். ஸ்திரீகளை வெளியிற் போகவிடாமல் வீட்டிற்குள் அடைப்பதினால் வியாதிகளைப்பிடித்து நம்முடைய ஸ்திரீகளின் சரீரத்திற்குள் நாமே அடைக்கிறோம்.

தேகப்பயிற்சி எடுக்கும்போது தண்ணீர் சாப்பிடுவது நலம். தேகப்பயிற்சிஎடுத்ததும் காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வெயர்வைதீரும்வரைப்போகக்கூடாது. தேகப்பயிற்சி எடுத்துமுடிந்ததும் துணிகளால்வெயர்வையை துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வெயர்வையுடன் ஸ்நாநம்செய்வதுமிகவும் பிசகு. செய்தால் ஜலதோஷம், தலைவலி, காய்ச்சல், கபஜ்வரம் முதலானவியாதிகள் ஏற்பட்டுவிடும். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் நாம் வேலைசெய்யும்போது, உஷ்ணம் ஜாஸ்தியாகி, சரீரம்முழுதும் ஜாஸ்தி இரத்த ஓட்டம் நடக்கின்றது. அப்போது அதன்மேல் குளிர்ந்த காற்றாவது ஜலமாவது பட்டால்; இரத்த ஓட்டம் ஒருவாறு திடீரென்று நின்று, சிலசில இடங்களில் இரத்தம் கட்டிவிடுகின்றது. இப்படி இரத்தம் கட்டுப்படுவதினால் ஜ்வரம் முதலானவை உண்டாகிவிடுகின்றன. சரீரத்தின்உட்பாகத்திலோடும் இரத்தமானது இவைகளினால் பீடிக்கப்படமாட்டாது. ஆனால் சரீரத்தின் மேல் பாகங்களில் (உதாரணமாக, மூக்கு, உச்சி மண்டை, நெஞ்சு, இடுப்பு) தோலின் ஓரமாக இருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள் தான் இவைகளினால் பீடிக்கப்படும். சிரசு முகம் முதலான இடங்களில் விசேஷமாய் இரத்தக்குழாய்கள் மிகுதி

யாயிருப்பதாலும், நாசியைப்பற்றின வியாதியாகிய ஜலதோஷமும், சிரசைப்பற்றின வியாதியாகிய தலைவலியும், தொண்டை நெஞ்சு, இவைகளைப் பற்றின வியாதியாகிய இருமலும் நமக்கு விசேஷமாய் ஏற்படுகின்றன.

ஆகையினால் ஒவ்வொருவருக்கும் தேகப்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். இது இல்லாமற் போனால் நாம் உட்கொள்ளப்பட்ட ஆகாரபானங்கள் கூட நம்முடைய சரீரத்தில் ஒட்டமாட்டாது. பலவித வியாதிகள் நமக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

(3) காலையில் விடிந்து 7, 8-மணிவரை தூங்குவது பிசகு. இப்படித் தூங்குவதினால் உடம்புக்கு சடைவும் சோம்பேரித்தனமும் ஜாஸ்தியாக ஏற்படும். இரவு 9 அல்லது 10-மணிக்கு படுக்கையில் படுத்து, காலையில் 5-6 மணிக்கு எழுந்திருப்பது தான் தேகத்திற்கு சுகம். மற்ற வேளைகளில் தூங்காமல், பகல் பொழுதிற்கு போதுமான வேலையுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தினத்திற்கு 8-மணி நேர நித்திரை அவசியம். சிறு வாலிபர்களுக்கு நித்திரை இதற்கு குறையக்கூடாது. ஆனால் பெரிய ஆட்களுக்கு 6 மணிநேர நித்திரையே போதுமானது. நித்திரை இரவில் செய்வதே நலம். அநேகர் இரவு 12, 1, 2-மணி வரை கூட அநாவசியமாய் விழித்திருந்து விட்டு, காலையில் 8, 9 மணிவரை தூங்குகிறார்கள்.

சரீர சுகத்தை கவனிப்போர்கள் நித்திரையைக் கவனியாமல் நாடகம், சர்க்கஸ் முதலானவைகளுக்காக இரவு வெகு நேரம் வரை விழிப்பது சரீரத்திற்கு மிகவும் கெடுதல். நம்முடைய சிறுவர்கள், பெரும்பாலும் இவ்விதம் நித்திரையையும் நித்திரை செய்யவேண்டிய வேளையையும் பற்றிக் கவனியமலே நடக்கிறார்கள்.

படிக்கும் பிள்ளைகள் இந்த விஷயத்தில் மிகவும் ஜாஸ்தி, இதைப் பெற்றோர்கள் கட்டாயமாய் தடுக்கவேண்டும். இப்படி கவனியாவிட்டால் பிள்ளைகள் படிப்பில் ஒருநாளும் தேர்ச்சியடையப் போகிறதில்லை என்பது நிச்சயம்; ஏன்? இராத்திரி நாடகம் சர்க்கஸ்; பகலில் தூக்கம்; மறுநாள் இராத்திரி, பகலில் தூங்கிவிட்டதால் நித்திரை இலேசாய் வரமாட்டாது. படிப்பும் ஓடாது. பள்ளிக்கூடங்களிலிருக்கும் காலத்தில் தூக்கம் வரும். வாத்தியார் சொல்லுவது காதில் ஏறமாட்டாது. இப்படி யெல்லாமிருந்தால் படிப்பு என்னமாய்வரும். கொஞ்ச வருஷங்களுக்குமுன் கூட பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் நாடகம் சர்க்கஸ் என்று சொல்லிவிட்டால் அவர்களைமிகவும் கண்டிப்பார்கள். அவர்களை தகுந்தகாலங்களில் நித்திரைசெய்யச் சொல்லியும், படிக்கச் சொல்லியும் கவனித்து வந்தார்கள். தற்காலம் அநேக பெற்றோர்கள் தங்கள் சிறு குழந்தைகளைக் கூட தாங்களே நாடகம், சர்க்கஸ்களுக்கு பிரியத்துடன் எடுத்துச் செல்லுகிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தாங்களே தம்மை சத்ருக்களாக செய்து கொள்ளுகிறார்களென்று சொல்லவும் வேண்டுமா!

இந்த சுகங்களை யெல்லாம் சிறுவர்கள் தங்களுடைய படிப்புக்காலமுடிந்தபிறகுதான்யோஜிக்கவேண்டும். பாலியத்தில் ஒழுங்காயிருந்து, தகுந்த யௌவனபுருஷர்களாயிருக்கும் காலத்தில் இவ்விஷயங்களுக்காக ஒன்று இரண்டு இரவு தூக்கம்விழித்தாலும் சரீரத்திற்கு ஜாஸ்தியான கெடுதல்கள் ஏற்படமாட்டா. நித்திரையைக் குறைத்தாலாவது கெடுத்தாலாவது சரீரத்திலுள்ள அங்கங்களுக்கெல்லாம் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, பலக்குறைந்து போய் அந்தந்த அததன் வேலையை சரியானபடி செய்யமுடியா

மல் நோயடைந்து போய்விடும். நித்திரைக்கு பங்கம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கு ஆயுசும் குறையுமென்ற நம்முன்னோர்களுடைய வாக்கானது உண்மையே.

(4) நம்முடைய ஊர்களில் அநேகர் ஊருக்கு வெளியிலுள்ள வயல்களுக்கு மலஜல நிவர்த்திக்கு அதிகாலையில் எழுந்திருந்து போகிறார்களல்லவா? இது மிகவும் சிலாக்கியமென்றே சொல்லவேண்டும். இதனால் முதலில் சரீரத்திற்கு அதிகாலையில் ஒருவித தேகப்பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. இரண்டாவது காலைவேளைக்காற்றானது அநேகமாய் சுத்தமாகவே இருக்குமாதலால், நல்லகாற்றை உட்கொள்ளுகிறார்கள். மூன்றாவது மல ஜலம் ·தாராளமாக சிக்குப்படாமல் வெளியாகும். நான்காவது இவைகள் வயல்களுக்கு உறமாகவும் உதவும். ஆனால் வயல்களுக்குப் போகாமல் பயிரில்லாத தரிசு நிலங்களிலாவது, தண்ணீர் ஓடைகள், கிணறுகள் நதிகள் இவைகளின் ஓரமாயாவது வெளிக்குப்போவது மிகவும் அபாயத்தை விளைவிக்கும். இந்த வழக்கமானது ஊர் முழுமைக்குமே அநேகவியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

இதை தற்காலம் ஜனங்கள் விசேஷமாய் கவனிக்கிறதே இல்லை. இவ்வழக்கமானது நம் முன்னோர்களிடத்தில் விசேஷமாயிருந்தாலும், அவர்கள் தற்கால ஜனங்களைப் போல் நதி வாய்க்கால் குளங்கள் முதலான இடங்களில் இறங்கி தங்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளாமலிருந்தார்கள். அவர்கள் அநேகமாய் அதிகாலையில் நதிக்கு ஸ்நானத்திற்குப் போகும்போது இக்கடன்களை முடித்துக் கொள்ளுவார்களாதலாலும், ஸ்நானத்திற்கு கையில் ஒரு சொம்பு முதலான பாத்திரங்களில்லாமல் போக மாட்டார்களாதலாலும், சொம்புகளில் ஜலத்தை எடுத்து வந்து

வெளியிற் போய் தங்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளுவார்கள். ஆனால் தற்காலத்திலோ ஜனங்கள் மல ஜல நிவர்த்திக்குப் போகவேண்டியிருந்தால், நதிக்கரை, வாய்க்கால், குளங்களின் ஓரம், ரஸ்தாக்கள் முதலான இடங்களைத் தவிர மற்ற இடங்களுக்குப் போவதில்லை. மேலும், ஜலத்திற்குள் இறங்கியே தங்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். இதனால் ஜலமானது அசுத்தப்பட்டுப் போய், பல பல வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. தற்காலத்திலுள்ள விருத்தாப்பியர்கள் கூட இவ்விதமே நடக்கின்றார்கள். இதென்ன கொடுமை! தங்கள் முன்கால ஆசாரத்தை மறந்து விட்டார்களே!

காலரா வியாதியை உண்டுண்பணுகிற பூச்சியும், விஷபேதிகாய்ச்சலை உண்டுபண்ணுகிற பூச்சியும் ஜலத்தின் மூலமாகவே மனிதர்களை அடைகின்றதென்பதை தீர்மானமாய் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். ஜலக்கரை ஓரங்களில் வெளிக்குப் போகுதல், ஜலத்திற்குள்ளிறங்கி தங்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல் முதலான இக்கெட்ட செயல்களினாலேயே காலரா வியாதியும் விஷபேதி காய்ச்சலும் ஏற்படுகின்றதென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. பட்டணங்களில் வசிப்பவர்களுக்காவது இவ்வியாதிகள் வேறு காரணங்களினால் கூட ஏற்படக்கூடும். ஆனால் ஜாஸ்தி ஜனக்கூட்டமில்லாமலும், சுத்தமான காற்றும் ஜலமும் கிடைக்கக்கூடியதுமான சிறு கிராமங்களில் வசிப்பவர்களுக்குக்கூட இக்கொடிய வியாதிகள் ஏற்படவேண்டுமானால் இக்கெட்ட வழக்கங்களினாலேயே ஏற்படுகின்றனவென்று சொல்லவேண்டும்.

ஆகையினால், ஒவ்வொருவரும் ஜலக்கரை ஓரங்களில் வெளிக்குப்போவதை நிறுத்துவது மிகவும் அவசியமல்ல

வா? அப்படியே போகவேண்டியதா யிருந்தாலும் ஜலத திற்குள்ளிரங்கி தங்களைசுத்தம் செய்வதை நிறுத்துவது அவசியமல்லவா? தற்காலத்தில் ஜனங்கள் மலஜலநிவர்த் திக்காக வயல்களுக்கும்மற்ற ஜலக்கரை ஓரங்களுக்கும் போவதை நிறுத்தி, வீட்டு கக்சுகளிற் போவதே மிகவும் உத்தமமாகும். அப்படிச் செய்யாத பக்ஷத்தில் பலபல வியாதிகளும் நிச்சயமாய் ஏற்படும். தற்காலம் காலரா வியாதி நித்திய வியாதியாக ஏற்பட்டிருக்கிறதற்கு கார ணம் நம்மிடத்திலுள்ள இக்கெட்ட வழக்கம் தான் என் பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

சரீரசுகத்தை ஒவ்வொருவிஷயத்திலும் கவனிப்பவர் களுக்கு ஒருநாள் ஒன்றுக்கு ஒருதரம் தவறினால் இரண்டு தரத்திற்குமேல் வெளிக்குப்போக அவசியம் ஏற்படமா ட்டாது. அப்படி ஏற்பட்டிருந்தால் அதுவியாதியே தவிர வேறில்லை. அநேகருக்கு பலபல கெட்டவழக்கங்கள் ஏற் பட்டுப்போயிருக்கின்றன. அதாவது சிலர் ஆகாரம் செய்து முடிந்த உடனே வெளிக்குப் போய் விட்டு வருகிறார் கள். சிலர் ஆகாரம் பண்ணுமுன்னே வெளிக்குப்போய் விட்டு வருகிறார்கள். சிலர் காலைமாலைகளில் வெளிக்குப் போக முடியாமல் நடு மத்தியானத்திலாவது நடுஇராத்திரி யிலாவது வெளிக்குப்போகிறார்கள். இவ்வழக்கங்களெல் லாம் சரீர சுகத்திற்கு கெடுதலென்றே சொல்லவேண்டும். இவைகளை ஔஷதபிரயோகங்களினாலேயோ மற்றமுய ற்சிகளினாலேயோ தடுப்பது மிகவும் உத்தமமாகும். சரி யான ஒழுங்கு நடையுள்ளவர்களுக்கு, அதாவது சரியான தேகப்பயிற்சியும் ஆகாரமும் மற்ற அப்யாசங்களும் உள் ளவர்களுக்கு இவைகள் அநேகமாய் ஏற்படமாட்டாது. தற்காலத்தில் ஐரோப்பிய நாகரீகத்தில் ஒழுகும் சிலர்

வீட்டிற்குள் விசேஷமாய் படுக்கை அறை ஓரமாக கமோடு பெட்டியை வைத்து உபயோகிக்கின்றார்கள். இவைகளை உபயோகிக்கும் ஐரோப்பியர்களே தங்களுக்கு ஏற்பட்டுப் போன இவ்வழக்கத்தை தூஷிக்கின்றார்களென்றால், இங்கும் இதன் குணங்களைப்பற்றி எழுதவேண்டியது அநாவசிய மென்று தோன்றுகின்றது.

(5) அதிகாலையில் ஒவ்வொருவரும் பற்களை சுத்தி செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால், நாம்பலவித ஆகாரங்களை சுவைக்கும்போது அவைகள் பல் இடுக்குகளில் ஒட்டிக்கொள்ளும். இப்படி ஒட்டிக்கொள்வதினால் பல்வலி முதலான வியாதிகள் உண்டாவதுடன், பற்களும் கெட்டுப்போகும். பல்லில்கூடும் அசுத்தத்தினால் ஒருவித நாற்றமும் வாயில் உண்டாகி பசியையும் கெடுத்து அஜீர்ணத்தையு முண்டாக்கும். நமக்கு ஜீர்ணசக்தி எவ்வளவிருந்தாலும் ருசியும் வாசனையும் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களில் நமக்கு அவசியம். பல்லில்கூடும் அழுக்கானது ஆகாரங்களின் இவ்விரண்டு குணங்களையும் மாற்றிவிடும். ஆதலால் தந்தசுத்திகாலையிற்செய்வது அவசியம் இவைகளையெல்லாம் தவிர,பல் இடுக்கில்சேரும்அழுக்கானது நாளாக நாளாக உறைந்துபோய், சிறு இலேசான தகடுபோல ஆகி ஈறுகளுக்குள் வளர்ந்து, இவைகளைக் குத்தி இரத்தம் வெளியாகும்படிசெய்வதுடன், இலேசாக பிற்பாடு எடுக்கமுடியாமலும் போய்விடும். இப்படிபற்களிலிருந்து இரத்தம்வெளியே போவதினால் கொடிய நோய்களாகிய சோகை முதலானவை ஏற்பட்டுவிடும்.

அநேகம் பேருக்கு பல் தேய்க்கும்போது துப்பினால் இரத்தம்விழுவதுண்டு. இதை அநேகர் கவனிக்கிறதில்லை. இதினால் கொடியவியாதிகளாகிய சோகைமுதலானவைஏற்

பட்டபிற்பாடுதான் கவனிக்கிறார்கள். சிலர் இதன்காரணத்தை அறியாமல் ஒன்றும் தெரியாதவைத்தியர்களிடத்தில் கலக்க, அவர்கள் இதற்கு முழநீளமுள்ளபெயர்களை சொல்லி பயமுறுத்தி, கண்ட கண்ட மருந்துகளைக்கொடுக்க, காரணம் நிவர்த்தியாகாததினால் இரத்தம்விழுவது நிற்காமலே இருக்க, வியாதியஸ்தர் மிகவும் பயந்து போய் கண்ட கண்ட வைத்தியர்களுக்கு ஏராளமான பணத்தை செலவு செய்து கொண்டு ஓடுகிறார்கள். ஆரம்பத்திலேயேசரீர சாஸ்திரம் சரீரதத்துவசாஸ்திரம் இவைகளைப் படித்து அறிந்து வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியர்களைக் கலந்திருப்பார்களேயாகில் அவர்கள் உட்னேபல்லுகளைப்பார்த்ததும் சிறுகுண்டு ஊசியினால் சேர்ந்திருக்கும் சில்லுகளில் ஒன்றை எடுத்துக்காட்டி, இதுதான் காரணமென்றுசொல்லி, பயம் ஏற்படாமலும், பணச்செலவில்லாமலும், வியாதிக்குக் காரணமாகிய அழுக்கை எடுத்து சொஸ்தம் செய்து விடுவார்கள் இந்த அழுக்குச்சில்லுகள் ஈறுகளில் குத்திக் கொண்டிருக்குமாதலால் எடுக்கும்போது கொஞ்சம் இரத்தம் வெளியாகத்தான் செய்யும். இதை வைத்தியர்களிடம் செல்லாமலே ஒவ்வொருவரும் தாங்களே செய்துகொள்ளலாம். ஒரு கண்ணாடியும் குண்டு ஊசியும் தவிர வேறே யாதொரு ஆயுதமும் தேவையில்லை. வைத்தியர்களைக் கொண்டே இவைகளை எடுக்கச் சொல்லுவது மிகவும் உசிதம். இதனால் சில சொட்டு இரத்தம் வெளியானாலும் வலி என்பதே கிடையாது. தாங்களே செய்துகொண்டாலும், ஜாக்கிரதையாகமற்ற இடங்களில் ஊசியினால் குத்திக்கொள்ளாமல் இலேசாய் மரங்களிலிருந்து பட்டையை பெயர்த்தெடுப்பதுபோல் இச்சில்லுகளை பெயர்த்தெடுக்கலாம். இச்சில்லுகள் பல்லின்மேல் ஒட்டமாட்டா.

பல் இடுக்குகளிலும் ஈறும் பல்லும் சேருமிடங்களில் தான் ஒட்டும்.

பல்லிடுக்குகளில் அழுக்கு சேருவதற்குக்காரணம் நாம் நம்முடைய பற்களை சரியானபடி சுத்தம் செய்யாததுதான். ஒவ்வொரு தினமும் காலையில் பல்லுகளை சுத்தம் செய்து, நாக்கையும் கோழை இல்லாமல் வழித்து சுத்தமான ஜலத்தினால் உமிழ்ந்து கழுவவேண்டும். எதைச் சாப்பிட்டாலும் உடனே வாயில் ஜலத்தை விட்டு உமிழ்ந்து துப்பவேண்டும். பல்லிடுக்குகளில் ஏதாவது அகப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அதை உடனே எடுத்துவிடவேண்டும். ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்கு பின்னும் பல்லுகளை விரல்களால் நன்றாய் குழப்பி அலம்பவேண்டும். இவைகளை நாம் நம்முடையசோம்பேரித்தனத்தினால் கவனிக்கிறதில்லை. நம்முடைய குழந்தைகள் இந்த விஷயங்களை நன்றாய் கவனித்து நடக்கிறார்களா என்று நாம்கவனிக்க வேண்டும். ஐரோப்பியர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் பற்களை குச்சு, பல் பொடிகள் முதலானவைவைத்து தினசரி சுத்தம் செய்தாலும் அடிக்கடி நம்மைப்போல்வாயில் ஜலத்தை விட்டு கொப்பளித்து துப்புகிறதில்லை. போஜனமானவுடன் அநேகமாய்வாயை அலம்புகிறதுமில்லை. இதனால்தான் அவர்களுக்கு பல் வியாதி மிகவும் ஜாஸ்தி. ஐரோப்பியர் முதலான மற்றதேசத்து ஜனங்களுக்கு ஏற்படும் பல்வியாதிகளைப் பார்த்தால் நம்முடைய தேசத்தில் நமக்குப்பல் வியாதிகள் தெரியவே தெரியாது, அல்லது பல்லுக்கு வியாதி யென்பதே கிடையாதென்றே சொல்லலாம். இதற்குக்காரணம் நமக்கு ஆதிகாலம் முதலே தூங்கி விழித்ததும் பல்விளக்கவேண்டிய அலுவலும், ஆகாரங்கள் முடிந்தவுடனெல்லாம் கை வாய் அலம்புகிற அலுவலும்

ஏற்படுத்தி இருக்கிறதினாற் தான். இந்த வ்ழக்கத்திற்கு கொஞ்சமாவது மாறுதலாக நடப்பது நமக்கு அநேகவித வியாதிகளை உண்டுபண்ணும்.

பல்தேய்ப்பதற்கு நாம்கண்டகண்டவஸ்துக்களை உபயோகிக்கிறோம். இது பிசகு; பற்களை முதலில் இடுக்குகளிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியாகும்ப்டியாய் மிருதுவான குச்சுகள் போட்டு (அதாவது கருவக்குச்சிமுதலான மரக்குச்சிகள்) சுத்திசெய்து, அதற்குப் பிறகு மிகவும் மிருதுவானமாப்போல் பொடித்திருக்கப்பட்ட பொடிகளைக்கொண்டு விரல்களால் சுத்தம்செய்து, வாயை சுத்தமுள்ள ஜலமெடுத்து நன்றாய் பலதரம் கொப்பளித்து கழுவ வேண்டும். நாம் சாதாரணமாய் தற்காலம் உபயோகிக்கும் வஸ்துக்களாகிய, உமிக்கரி, வறட்டிச்சாம்பல், நதிக்கரைமணல், செங்கல்பொடி கரிக்கட்டி முதலான இவைகளையெல்லாம் உபயோகித்தால், இவைகள் நம்முடைய பல் இடுக்குகளிலுள்ள அழுக்கை நிவர்த்தி செய்யாததும் தவிர, பற்களை தேய்த்து அவைகளுக்கு பலக்குறைவையும் கூச்சத்தையும் உண்டுபண்ணும்.

பற்பொடிகளை நாமே நம்முடைய வீடுகளில் செய்வதுதான் உத்தமம். பேபர்களில் பிரசித்தப்படுத்தியுள்ள பற்பொடிகளை வாங்கி உபயோகிப்பது உசிதமல்ல. இவைகளை இலேசாய் நாமே செய்யலாம். அதாவது. (1) உமியைக்கருக்கிப்பொடித்து, படிக்காரம், பச்சைக்கற்பூரம் முதலான வஸ்துக்களைச் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளலாம்; (2) சாக்கட்டி என்று சொல்லப்பட்ட சீமைச்சுண்ணாம்பைப் பொடித்து அதோடு வாசனைச் சரக்குகளைகலந்துவைத்துக் கொள்ளலாம்; (3) வாதாங்கொட்டைத் தோடுகளைகறுக்கி தயார்செய்யலாம்;(4) வில்வப்பழ

டிகளைகறுக்கி தயார்செய்யலாம். கடைசியில் சொல்லப்பட்ட மூன்று வஸ்துக்களும் ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வந்து கொண்டிருந்தால் கூட அதை நிறுத்திவிடும். எந்தப் பொடியை உபயோகித்தாலும் அவைகளெல்லாம் மாப்போல் மிருதுவாய் கல்லும் மண்ணு மில்லாமல் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதோடு கருவக்குச்சி முதலான குச்சிகளை உபயோகிக்கவேண்டியது அவசியம். சீமை குச்சுகளை (அதாவது டூத்ப்ரஷ்) வாங்கி உபயோகிப்பது எனக்கு நல்லதாகத்தோன்றவில்லை. ஏனென்றால், இவைகளை தினசரி புதிதுபுதிதாக வாங்கி உபயோகப்படுத்தமுடியாது. ஆனால் கருவக்குச்சி முதலான குச்சிகளோ தினசரி புதிதுபுதிதாக எந்த ஊரிலும் எக்காலத்திலும் கிடைக்கக்கூடும். இவைகளின் ஒருமுனையைகல்லுகளினால் நசுக்கியோ, அல்லது நம்முடைய பல்லினால் கடித்தோ குச்சுபோல் செய்து கொள்ளலாம். நனைத்து மிருதுவாக்கி விட்டால் சீமை ப்ரஷ்களுக்கும் இவைகளுக்கும் வித்தியாசமே கிடையாதென்று சொல்லலாம். இப்படி தினசரி காசு பணச்செலவில்லாமல் புதிதுபுதிதாய்கிடைக்கப்பட்ட நாட்டுக்குச்சுகள் நல்லதா, அல்லது காசு பணம் நன்றாய் செலவு செய்து, ஒருதரம் வாங்கி, 2 மாசம் 3 மாசம் ஒன்றையோ அல்லது மாற்றி மாற்றி இரண்டையோ, அதில் தங்கி இருக்கக்கூடிய பழைய அழுக்குகளுடன்உபயோகிக்கும் சீமை ப்ரஷ்கள்நல்லதா என்று இதை வாசிப்பவர்கள் தான்யோஜித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும். நாட்டுக்குச்சு சுத்தம், சீமை ப்ரஷ் அசுத்தம். இதை யோஜித்துப்பார்த்தும் சீமை ப்ரஷ்களையே வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டவர்கள் அவைகளை, தினசரி உபயோகப்படுத்தின உடன், நன்றாய் அலம்பி, மருந்துகள் (அதாவது போராஸிக் ஆஸிட், கர்பாலிக் ஆஸிட், முதலான மருந்

துகள்) கலந்த நீரில் நனைத்தே வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒருவர் உபயோகப்படுத்தும் ப்ரஷ்ஷை வேறே யாவரும் உபயோகப்படுத்தககூடாது. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். இப்படி இந்த சீமை ப்ரஷ் உபயோகப்படுத்துவதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்காமற்போனல், இவைகளே நமக்கு பலவித வியாதிகளை உண்டுபண்ணவும், க்ஷயம் முதலான கொடிய தீரா வியாதிகளை ஒருவரிடத்திலிருந்து மற்றவர்களுக்கு சம்பாதித்துக் கொடுக்கவும் கூடும்

நம்முடைய பிள்ளைகளில் அநேகர் "பல் தேய்க்க பிரஷ் வேண்டும்" என்பதைப் பற்றிமட்டும் சில ஐரோப்பியர் மூலமாய் அறிந்து உபயோகித்து வருகிறார்களே ஒழிய, அதை உபயோகிக்க வேணடியவிதத்தையாவது, குணா குணங்களையாவது அறிந்திருக்கிறதாகத்தெரியவில்லை. மரத்திலிருந்து புதிதாய் எடுக்கப்பட்ட குச்சியை நன்றாய் அலம்பி தோல் சீவி பத்திரமாய்வைத்து உபயோகிக்கத் தெரியாமல், தோல் கருப்பாய் இருப்பதைப்பார்தத உடன் "டாம்-டர்டி திங்" என்று எறிநது விடுகிறார்களே ஒழிய, இங்கிலீஷ் ப்ரஷ் இதறகு தாழ்மையா மேலா என்பதை அறியத்தெரியாமல், அதனுடைய பளபளப்பையும், பால் போன்ற நிறத்தையும் பார்த்து மயங்கி விடுகிறார்கள்.

(6) ஸ்நாநபானங்கள்:—

ஸ்நாநம்:—ஒவ்வொருவருக்கும் தினசரி ஸ்நாநம் அவசியம். சரீரத்தின்மேலிருக்கும் தோலானது சரீரத்திற்குள்ளுள்ள அழுக்குகளை வெளியாக்கும் குணமுள்ளது என்று முன் சொல்லி யிருக்கின்றது. இவ்வழுக்குகள் தோலில் உள்ள சிறு துவாரங்களின் வழியாய் வெளியாகின்றதென்றும் சொல்லியிருக்கின்றது.

இப்படி தினம் முழுதும் சரீரத்திற்குள்ளுள்ள அழுக்குகளானவை வெயர்வை நீராகவெளியாகிக்கொண்டிருப்பதால், இவைகளும், தூசிமுதலான மற்ற அசுத்தங்களும் சரீரத்தின் மேல் தங்கி, இத்துவாரங்களை அடைத்து விடும். இவைகளை தினசரி ஸ்நாநத்தினுல் வெளியாக்காதுபோனுல் துவாரங்கள் அடைபட்டுப்போய் சரீரத்தின் உள்ளுள்ள அழுக்குகள் வெளியாகாமல், பல வியாதிகள் ஏற்பட்டு விடுவதும் தவிர, வெளியிலும் சிரங்கு முதலான வியாதிகள் உண்டாகும். மேலும் ஸ்நாநம் செய்வதினுல் சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணம் சமனமாகின்றது. சுகுதூகலமும், மனதிற்குச்சந்தோஷமும், சுறுசுறுப்பும்,நரம்புகளுக்கும் மூளைக்கும் மற்ற அங்கங்களுக்கும் அதது அததின் வேலையை சரியானபடி செய்ய சக்தியும் உண்டாகின்றது. நம்முடைய தேசத்து சீதோஷ்ணத்திற்கு அதிகாலையில் 5, 6-மணிக்குள் ஸ்நாநம் செய்வதே நலம். பனி, குளிர் காலங்களில் கூட அதிகாலையில் ஸ்நாநம் செய்து விட்டால் குளிர் தோன்றமாட்டாது. போர்வை முதலானவைகளைப் போட்டு போர்த்துக்கொண்டு சோம்பேறித்தனமாய் உட்கார்ந்திருக்காமல் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யலாம்.

நமக்கு வெகு நாளாக எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்வது வழக்கமாக நடந்து வந்திருக்கின்றது. இதை முக்கியமாய் தற்காலச் சிறுவர்கள் அசிங்கமுள்ளதாகவும், சிரமமுள்ளதாகவும் தள்ளி விடுகிருர்கள். ஆனுல் இதற்கு முன் இவர்களைப் போல் எண்ணெய் ஸ்நாநத்தை தூஷித்தவர்கள், தற்காலம் தினசரிஎண்ணெய்தேய்த்து ஸ்நாநம்செய்து வருகிருர்கள். ஆகையால், தற்காலம் தூஷிக்கப்பட்டவர்களும் இன்னும் கொஞ்சகாலத்திற்

(9)

கெல்லாம் மறுபடியும் ஆரம்பித்து விடுவார்களென்பதற் குச்சந்தேகம்கிடையாது. நமக்கு எண்ணெய் ஸ்நாநம் மிக வும் அவசியமென்பதற்கும் சந்தேகம் கிடையாது. நம் முடைய பக்கங்களில் வந்திருக்கிற சில ஐரோப்பியர்கள் கூட நம்மைப் பார்த்து இதை ஆரம்பித்துக் கொண்டு விடாமல் ஒழுங்காய் ஸ்நாநம்செய்து வருகிறார்கள். சிலர் சோப்பை சிலாகித்துக்கொண்டு இதை எவ்வளவு தூஷித் தாலும் நம்முடைய நெடுநாள் வாக்கு "வைத்தியன் கை யில் கொடுப்பதை வாணியன் கையில் கொடு" பொய்க்க மாட்டாது. சோப்பும் இதற்கு ஈடாகமாட்டாது.

பானத்திற்கு சுத்த ஜலம் எவ்வளவு அவசியமோ அதுபோல ஸ்நாநத்திற்கும் சுத்த ஜலம் அவசியம். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் பண்ணுவதுதான் உத்தமம். காலையில் கிணறுகளிலிருந்தோ நதிகளிலிருந்தோ எடு த்து உடனே உபயோகப்படுத்தப்படும் ஜலம் தான் ஸ்நா நத்திற்கும் நலம் இவைகள் காலைவேளையில் சூடாகவே இருக்குமாதலால் ஸ்நாநத்திற்கு ஹிதமாகவே இருக்கும். ஸ்நாநம் செய்யப்பட்ட ஜலமானது சுத்தமாகவும் தெளி வாகவும், கலங்கலில்லாமலும் இருக்கவேண்டும். வருஷம் முழுதும் ஒவ்வொரு தினமும் காலையில் 6 மணிக்குள் ஸ்நாநம் செய்வது தான் நலம், தேகத்திற்கும் சௌக்கி யம். கோடை காலங்களில் காலையில் நதிகளுக்கோ, கிண றுகளுக்கோபோய் ஸ்நாநம்செய்வதில் குற்றமில்லை. ஆனால் மழை காற்றுக்காலங்களில் இப்பேர்ப்பட்ட இடங்களுக் குப்போய் வெட்டவெளியில் நின்று கொண்டு ஸ்நாநம் செய்வது உசிதமல்ல. வாய்க்கால்கள் குளங்கள் முதலான இடங்களில் ஸ்நாநம் செய்யக் கூடாது. உபயோகத்தி லிருக்கும் கிணறுகளுக்குக் கெடுதல் இல்லை. ஜலம்ஜாஸ்

தியாகவும் தீராளமாகவும் ஓடும் நதி ஜலத்தை காலையில் உபயோகப்படுத்துவதினால் குற்றமில்லை. ஆனால் தற்காலத்தில், சுமார் 5,6-மணிக்குப்பிற்பாடு கிணற்று ஜலத்தைத்தவிர மற்றெந்த ஜலத்தையும்பானத்திற்காவது ஸ்நானத்திற்காவது உபயோகிப்பது சரியல்ல. நாம் எந்த ஜலத்தையும் உபயோகித்துவருகிறோம்; எல்லா நதிகளையும் சுத்தமாகவே நினைக்கிறோம்; நதி ஜலத்தை தூஷிப்பது மகாபாவம் என்று நினைக்கிறோம். காவேரி, வைகை, தாம்பிரவரணி முதலான நதிகளை நமக்கு தெய்வமாகவே கொண்டாடுகிறோம். நம்முடைய பெரியோர்கள் நாம் நதி ஜலத்தைதூஷிப்பதைக் கேட்டால்மிகவும் மனவருத்த மடைகின்றார்கள். நதிஜலத்தைத்தவிரவேறே ஒரு ஜலமும் சுத்தமில்லையென்பது அவர்களின் கொள்கை. ஆனால் முன் காலத்தில் நம்முடையமுன்னோர்கள் நதிகளுக்கு இப்பேர்ப்பட்டமகிமையை ஏற்படுத்தினதும் நியாயமே. நதியை சாக்ஷாத் அம்பிகை ஸ்வரூபமாகபாவித்துவந்ததும் நியாயமே. தற்காலம் நாம் அப்பேர்ப்பட்டநதிகளை தூஷிக்கவேண்டியதாயிருப்பதும் நியாயமே. அவைகளை உபயோகப் படுத்தமாட்டோம் என்று சொல்லவேண்டியதும் அவசியமே. ஏனென்றால்.

முன்காலத்தில் இப்பொழுது இருக்கப்பட்ட ஜாஸ்தி ஜனக்கூட்டம் கிடையாது. நதிகளின் ஓரங்களில் வீடுகள் இருக்கமாட்டாது. நதிகள், ஜனங்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கு தூரத்திலேயே இருக்கும். ஆடுமாடுகளை நதிகளில் குளிப்பாட்ட சம்மதிக்கார்கள். ஜனங்கள் நதிக்கரை ஓரங்களில் மலஜல நிவர்த்திக்குப்போகவும் மாட்டார்கள். மலஜலநிவர்த்திக்கு பின்புகைகால்கள் கழுவ நதியில் இறங்கமாட்டார்கள். பாத்திரங்களில் ஜலத்தை எடுத்து, நதிக்கு வெளியில்போய் இக்கடன்களைமுடித்துக் கொள்வார்க

ளை ஒழிய நதிக்குள் இச்செயல்களைச் செய்ய பயந்து நடப்பார்கள். இப்படி யாராவது நதிக்குள் அசுத்தம் செய்துவிட்டாலும் தெய்வத்திற்கே நேராக மகாபாதகத்தை செய்து விட்டதாக நினைப்பார்கள். வண்ணான் துணிகளை காலைவேளைகளில் ஜனங்கள் ஸ்நாநம் செய்யுமிடங்களுக்கு மேல்பக்கத்தில், துவைக்க சம்மதியார்கள். 10-12 மணிக்கு மேல்தான் வண்ணான் நதிக்குப் போகமுடியும். அதுவும் ஜனங்கள் ஸ்நாநம் செய்யும்இடங்களுக்கு கீழ்ப் பக்கமாகத் தான். அநேகர் தாங்களே தங்கள் சரீரத்திலுள்ள அழுக்குகளைதேய்த்து, நதிக்குள்ளிருந்தே கழுவினால், கங்கைக்கே ஒரு பெருங்குற்றத்தை செய்கிறதாகப் பயப்படுவார்களென்றால், ஆடு மாடு, கழுதை, குதிரைகளை தேய்த்து குளிப்பாட்ட சம்மதித்திருப்பார்களா? ஸ்மசான பூமி நதிகளுக்கு கொஞ்சம் தள்ளியே இருக்கும். பிணங்களை நதிக்கரைகளில் புதைக்கமாட்டார்கள். அநேக இடங்களில் பிணத்தை புதைக்கப்பட்ட மதஸ்தரே கிடையாதிருந்தன என்று சொல்லலாம்.

இவைகளுக்கெல்லாம் மேலாக தற்காலகொடும் குற்றமாகிய, ஊர் சாக்கடைகள் நதியிற்போய் சேருவதுபோல் சேரமாட்டாது. பெரும்பாலும் ஊர்களில் சாக்கடை என்பதே கிடையாது. தற்காலத்தில் கூட அநேக கிராமங்களில் சாக்கடைகள் இன்னமும் கட்டப்படவில்லை. நம்முடைய முன்னோர்கள் பெரும்பாலும் அதிகாலையிலேயே தங்கள் ஸ்நாநத்தை நதிகளுக்குப்போய் முடித்துவிடுவார்களாதலால், அதிகாலையில் ஜலமானது சுத்தமாகவே இருக்கும்; ஏனென்றால் ஒரு இரவு முழுவதும் ஜலமானது ஜனங்கள், ஆடு மாடு முதலானவைகளால் அசுத்தப்படுத்தப்படாமலும், முந்தினநாள் அழுக்கானது, நீர்

ஓட்டத்தினுல் அடித்துக்கொண்டுபோகப்பட்டும், மணல்களில் படிந்தும் கலக்கமில்லாமனும், இருக்குமாதலால், அதற்குகுற்றம் சம்பவிக்கக்காரணமில்லை. இப்படி ஒவ்வொருநதியையும்சாக்ஷாத்கங்கையாகவேபாவித்துவந்தார்கள்.

பிராமணர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற ஸ்நாநவிதியை சற்று கவனித்தால் மிகவும் சிலாக்கியமாக இருக்கும். நதி ஸ்நாநத்தை ஈசுவர கைங்கரியங்களோடு புணைத்து, நதி அசுத்தப்படாமலிருக்கவேண்டியதற்கு எந்தஎந்தவைகள் அவசியமோ அவைகளை யெல்லாம் விதிகளாக ஏற்படுத்தி இருக்கிறுர்கள். அநேகர் தற்காலத்திலும் கூட நதிக்குப் போய் ஸ்நாநம் செய்ய இறங்கும் பொது கங்கா தேவியை சிலமந்திரங்கள் சொல்லி நமஸ்காரம் செய்து விட்டு மிகுந்தபயபக்தியுடன் ஸ்நாநம செய்து கரையேறுகிறுர்கள். இப்படி நதிகள் முன்காலத்தில் பலவிஷயத்திலும் நுட்பமாக கவனிக்கப்பட்டுவந்ததினுல், ஜலமானது சுத்தமாக இருந்தது. நதி ஜலத்தைப் போல் மற்றவேறு ஜலம் ஒன்றும் சுத்தமாயிருக்கமாட்டாது. ஆகையினுல், நம்முடைய முன்னோர்கள் நதிகளை சிலாகித்தது நியாயமே.

ஆனுல் தற்காலத்திலோ நதிகளில் நடக்கும் அநியாயங்கள் கொஞ்சமல்ல. ஜனக்கூட்டம் மிக ஜாஸ்தி. நதி ஓரங்களிலெல்லாம் கிராமங்கள் ஏற்பட்டு விட்டன. நமக்கு மல ஜலநிவர்த்திக்குப் போக நதிக்கரைகளைத்தவிர வேறு இடம் தெரியவில்லை. பேச்சில் மட்டிலும், மந்திரங்களில் மட்டும் நதிகளை சாக்ஷாத் கங்கை என்று சொல்லுகிறேமே ஒழிய காரியத்தில் மூதேவிக்கும் தாழ்மைபோல் உபயோகப்படுத்துகிறேம். ஆடு, மாடு, கழுதை, குதிரை, நாய், கோழி, வாத்து முதலான ஒவ்வொரு ஜந்துவும் நதிகளில் தான் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றது. நாம் ஸ்நாநம்

செய்யப்போகும் முன்பாகவே வண்ணான் தன் வேலையை முடித்துக்கொள்ளுகிறான். சிலகிராமங்களில் ஸ்திரீகளோ வேலைக்காரர்களோ மாத்திரம் தேய்க்கநதிகளைத்தவிர வேறு இடங்களுக்குப் போகிறதில்லை. ஜலக்கரை மணலைத் தான் ஸ்மசான பூமியாக அநேககிராமங்களில் உபயோகிக்கிறார்கள். பிணங்களையும் புதைக்கிறார்கள். ஊரிலுள்ள கச்சு சாக்கடைகள் எல்லாம்போய் விழுவதற்கு நதியைத் தவிர வேறேஇடம்கிடையாது. இதை கண்ணால்பார்த்துவிட்டால் மறுபடியும் நதியில் இறங்க மனம் கொள்ளமாட்டாது. மீன்களை அலம்பவோ, மாம்சங்களைக் கழுவவோ தோல்களை நனைக்கவோ நதியைத்தவிர வேறு இடங்களுக்குப் போவதில்லை.

முன் காலங்களில் காலரா முதலான வியாதிகள் எப்பவோ ஒரு வருஷம் கார்த்திகை மார்கழி மாதங்களில் சில ஊர்களில் மட்டும் நடக்கும். தற்காலத்திலோ காலரா வியாதி இல்லாதகாலம் அபூர்வமாய் போய்விட்டது. முன்கால ஸ்திரீகள் நதிக்கு ஸ்நாநத்திற்குப் போனால் படியிலிருந்து கொண்டே முதலில் மஞ்சளைத்தடவிக்கொண்டு ஜலத்தை எடுத்து ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொண்டு, பய பக்தியுடன் ஜலத்திற்குள் இறங்கி சீக்கிரமாய் ஸ்நாநம் செய்து விட்டு கரையேறி விடுவார்கள். தற்கால ஸ்திரீகளோ, பழம்புடவை, அழுக்குத்துணி. பீத்துணி, மூத்திரத்துணி, சாணிச்சுருணை முதலானவைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டி இருந்தால் மட்டும்தான் நதிக்குப்பெரும்பாலும் போகிறார்களே ஒழிய மற்ற காலங்களில் நதிக்கு விசேஷமாய் போவதில்லை. நதிகளில் ஸ்நாநம்செய்துகொண்டிருக்கும்போது நீர்ப்பாசி, மலம், முதலானவை கட்டிகட்டியாய்

மிதந்து கொண்டு வருவதை அநேகர் பார்த்திருக்கலாம். இப்படி எவ்வளவோ சொல்லிக்கொண்டேபோகலாம்.

நதிகளின் முன்கால ஸ்திதிக்கும் தற்கால ஸ்திதிக்கும் இவ்வளவு நினைக்கப்படாத வித்தியாசங்களிருக்க, நம்முன்னோர்கள் நதிகளை முன்காலத்தில் எவ்வளவு ஸ்லாகித்து வந்தார்களோ அவ்வளவு தற்காலத்தில் அவைகளை நாம் தூஷிக்காமல் இருக்கமுடியுமா? ஆகையால் நாம் தூஷிப்பதிலும், உண்மையெதுவோ அதைச் சொல்லுவதினால் குற்றமில்லை யென்றே தோன்றுகிறது.

மேலும் வயிற்றளைச்சல் வயிற்றுக்கடுப்பு, நாக்குப் பூச்சிகள் என்று சொல்லப்பட்ட அநேக பூச்சிகள், விஷபேதிக்காய்ச்சல், காலரா வியாதி, முதலிய அநேக கொடிய வியாதிகள் அசுத்த ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் உண்டாகின்றதென்றும், இவ்வியாதிகளுக்குக் காரணமான சிற்றுயிர்கள் ஜலத்தில் கிடக்கின்றதென்றும், ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். காலரா வியாதிக்குக் காரணம் அசுத்த ஜலம் தான் என்று தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். தற்காலத்தில் காலரா வியாதியும் விஷபேதி காய்ச்சலும் இல்லாதகாலம் அபூர்வம் என்று முன் சொல்லி யிருக்கிறோம். ஜனங்கள் நதிக்கரை ஓரங்களில் வெளிக்கு சாதாரணமாய்ப்போவதினால்காலரா வியாதியுள்ளவர்களும் வெளிக்குப் போயிருக்கக்கூடுமாதலாலும், வியாதியஸ்தர்களுடைய அழுக்குத்துணி முதலியவைகள் நதிகளில் சுத்தம்செய்யப்படுவதினாலும், கக்சுகள் உள்பட சகல சாக்கடை நீர்களும் பல பல கிராமங்களிலிருந்து நதிகளில் அங்கங்கே வந்துசேருவதினாலும் நதி ஜலத்திற்கு எப்பொழுதுமே அசுத்தம் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது.

தவிரவும் மழைக்காலங்களில் அநேக ஜனங்கள் உப யோகித்திருக்கும்கரையோரங்கள் மழைஜலத்தினுல் அலம் பப்பட்டு நதிகளில் தள்ளப்படுகின்றன. நதிகளில் ப்ரவாகம் வரும்போது அவைசகலவித அழுக்குகளேயும்வாரிச்செல்லு கின்றன. கோடைக்காலங்களில் நதிகளில் ஜலம் கொஞ்ச மாக ஓடும்போது, நீர் ஓட்டம் சொல்பமாதலால் அசுத் தங்கள் அங்கங்கே விசேஷமாய்த் தங்கிவிடும். ஆகமொத் தம் மழைக்காலங்களில்ஜனங்களால் செய்யப்படும் அசுத் தங்கள் கொஞ்சம் குறைவாய் இருக்கக் கூடுமாயினும், இவர்களால் செய்யப்பட்டிருக்கிற பழைய அசுத்தங்களும் மற்றவைகளும் கரைக்கப்பட்டு ஜலத்தில் கலந்து ஓடு கின்றது. கோடைக்காலத்திலோ, அசுத்தங்கள் புதிது புதிதாய் உண்டாகின்றன. இப்படி வருஷம் முழுவ தும் ஜலம் அசுத்தமாய்க் கொண்டே இருந்தால் நாம் அதை உபயோகிப்பது நியாயமாகுமா? நதியைத் தான் உபயோகப்படுத்துவோம், மற்ற கிணறுகளே உபயோகப் படுத்த மாட்டோம் என்ற பிடிவாதக் கொள்கை உள்ளவர் கள் காலையில் 5-மணிக்குள்ளாக தங்கள் பிடிவாதத்தை நிறைவேற்றுவது கொஞ்சம் நியாயமாகும். அப்படி இல்லா மல் மற்ற பகல் காலங்களிலும், இராத்திரிகளிலும், விசேஷமாய் காலரா வியாதி தங்கள் கிராமத்திலா வது அல்லது அயல் கிராமங்களிலாவது நடந்து கொ ண்டிருக்கும் காலத்தில் உபயோகிப்பார்களேயாகில், அவர்கள் விதியையாவது தெய்வத்தையாவது வேறே எதையாவது, தங்களுக்கு நோய் கண்டு விட்டால், குற்றம் சொல்லுவது அநியாயமாகும். தங்களேயே குற்றம் சொ ல்லிக் கொள்வது நியாயமாகும்.

ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் பலவித கருவிகளினுலும், சோதனைகளினுலும், அநுபோகத்தினுலும், பெரும்பணச்

செலவுகளும், தேகமுயற்சியும் எடுத்து, தற்காலத்தில் விசேஷமாய் நடக்கப்பட்ட கொடிய வியாதிகளில் அநேகம் சிற்சில சிற்றுயிர்களால் உண்டாகின்றதென்றும், இச்சிற்றுயிர்களில்லாதபோனால் இவ்வியாதிகள் உண்டாகமாட்டாதென்றும் தீர்மானமாகக்கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இப்பூச்சிகள் நம்முடைய கண்ணுக்குத்தெரியமாட்டாது. பூதக்கண்ணாடிக்குத்தான் தெரியும். இவைகள் விசேஷமாய் ஜலம், காற்று, ஆகாரவஸ்துக்கள், இரத்தம், இவைகளின் மூலமாய்த்தான் நம்முடைய சரீரத்திற்குள் செல்லுகின்றன. இப்படி சிற்றுயிர்களால் உண்டுபண்ணப்படும் வியாதிகளில் சிலவாவன :—(1) காலரா (2) பிளேக் (3) முறைஜ்வரம் அல்லது மலேக்காய்ச்சல் (4) சந்நிதபாதஜ்வரம் அல்லது விஷபேதிக்காய்ச்சல் (5) க்ஷயம் (6) பெரியம்மை முதலான சகல அம்மைகளும் (7) கக்குவாய் இருமல் (8) கண்டமாலை (9) மேகவியாதிகள் (10) சூலை வியாதிகள் (11) அழுகச்சிரங்கு அல்லது சொறிசிரங்கு (12) அரை இடுக்கு, இடுப்பு முதலான இடங்களில் உண்டாகும் கடிகள் (13) விசேஷமாய் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சிலவித வயிற்றுப்போக்குகள் (14) வயிற்றளைச்சல் (15) வயிற்றுக்கடுப்பு (16) கபஜ்வரம் (17) குஷ்டரோகம் (18) கரப்பான் நீர் என்று சொல்லப்பட்ட பலவித சிரங்குகள் (19) கண்வலி (20) மடக்குவாதஜ்வரம் இப்படி பல வியாதிகள். இப்பூச்சிகள் எவ்விதம் நம்முடைய சரீரத்தில் செல்லுகின்றன, எவ்விதம் வியாதியை உண்டு பண்ணுகின்றன, சிலருக்குமட்டும் வருவானேன், எல்லாருக்கும் ஏன் வரவில்லை என்ற விஷயங்களைப் பற்றியும், இவ்வியாதிகளில் முக்கியமான சிலவைகளைப் பற்றியும், தனி அத்தியாயத்தில் விவரமாய் கவனிப்போம்

இவற்றுள் மிகக்கொடியதான சன்னிபாத ஜ்வரம், காலரா இவைகளை விளைவிக்கும் சிற்றுயிர்கள் நம்முடைய சரீரத்திற்குள் ஜலத்தின் வழியாகவே செல்லுவதாலும், முன் காலங்களில் இப்பேர்ப்பட்ட கொடிய வியாதிகள் அபூர்வமாய் இருந்திருக்க, தற்காலத்தில் ஒவ்வொரு ஊரிலும் அநேகமாய் நாள் தவராமல் நடந்துகொண்டிருப்பதாலும், நம்முடைய நதிகள் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பலவிதமாய் அசுத்தமாய்க்கொண்டே இருப்பதாலும் நதிகளை உபயோகிக்காமலிருப்பதேதான் உத்தமம்.

நதிஜலத்திற்கே இவ்வித பெருந்தோஷங்கள் ஏற்பட்டிருக்கவாய்க்கால்கள், குளங்கள் இவைகளைப்பற்றிசொல்லவும்வேண்டுமோ? சில நதிகள் சில இடங்களில் சுத்தமாயிருக்கக்கூடும். ஆனல் வாய்க்கால் குளங்களோ முழுவதும் அசுத்தம்தான் என்றேசொல்லவேண்டும். நதிகளிலிருக்கக்கூடும் அசுத்தங்கள் மணலினுலும் ஜலஓட்டத்தினுலும்சுத்தம்செய்யப்படுகின்றனவென்று தற்கால ஸ்திதியை யோசித்துப் பார்க்கும்போது சொல்ல இடமில்லை. ஏனென்றால், இவைகள் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொருநிமிஷமும், பலவிதத்திலும் அசுத்தப்படுத்தப்படுகின்றன. இக்கொடிய அசுத்தங்களை ஜலத்தின் ஓட்டமும் மணலும் சுத்தம் செய்ய முடியாதென்றே சொல்லவேண்டும். ஆகையினல் இவைகளை உபயோகிக்காமலிருக்கவேண்டியதுமிகவும்அவசியம்.

கிணறுகளுக்கும் அன்றன்று நதிகளில் வெட்டப்படும் ஊற்றுகளுக்கும் இவ்விததோஷங்கள் உண்டாக இடமில்லை. உண்டாகாமல் நம்மால் தடுக்கவும் கூடும். ஆகையினல் தற்காலத்தவராகிய நாம் இவைகளை உபயோகிப்பதே உத்தமமாகும். ஊற்றுகள் இலேசாய் தினசரி நதிகளில் உண்டுபண்ணப்படலாம். கிணறுகள் ஆழமுள்ளதாயும்

நன்ருய் கட்டப்பட்டதாயும், அடி வரிசை கல்லுகளால் கட்டப்பட்டதாயும், கிணற்றின் சுற்று பக்கங்கள் குறைந்தது 8 அடிவரை கல்லுகளாலாவது, செங்கல் சுண்ணும்பு, சிமண்டுகளினுலாவது கட்டப்பட்டதாயும், இருக்க வேண்டியது அவசியம். கிணறுகள் ஸ்மசான பக்கங்களிலாவது, கக்சுசாக்கஸ்டகள் ஓரமாவாவது, பயிராயிருக்கும் வயல்களின் மத்தியிலாவது இருக்கக்கூடாது. இருந்தால் இவ்விடங்களிலுள்ள அசுத்தங்கள் பூமிவழியாய் கிணற்று ஜலத்திற்குள் இறங்கும். கிணறுகள் ஓரங்களிலாவது சமீபத்திலாவது சேருய் இருக்கும்படி செய்யக்கூடாது. சரியான ஓடைகள்கட்டி கழிவு ஜலம் கிணற்றுக்கு வெகு தூரம்போகும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். கிணறுகளை கூரைகள் போட்டு மூடுவது உசிதமல்ல. வெயில் படும்படியாக திறந்திருப்பதே உத்தமம். கிணற்றுக்குள் இலேச்சரகுகள் விழும்படியாய் பக்கங்களில் மரங்கள் இருக்கக்கூடாது. கிணறுகளை இரும்புபொடிக்கண் வலைக் கதவுபோட்டு மூடி வைப்பது மிகவும் அவசியம். இலைகள் உதிரமாட்டாது. பக்ஷி முதலான ஜந்துக்கள் கிணற்றிற்குள் விழமாட்டாது. ஜலமும் அசுத்தப்படாமலுமிருக்கும். கிணற்று ஓரங்களில், தென்னை முதலான இலை உதிரக்கூடாத மரங்களோ, செடிகளோ இருப்பது தான் நலம்.

கிணற்றுக்குள் ஜலம் எடுக்கபலபாத்திரங்களைஉபயோகிப்பதுசரியல்ல: ஒரே பாத்திரமாகவும், கிணற்றிலேயே கிடக்கக்கூடியதாகவும், வேறே எந்த விஷயத்திற்கும் உபயோகப்படுத்தாததாகவும் இருக்கவேண்டியது அவசியம். அநேகம் பேர்கள் ஒரே கிணற்றை உபயோகிக்க வேண்டியதா யிருந்தாலும், பாத்திரங்கள் பலவாய் இருப்பதுபிசகு. அப்படி எத்தனை பாத்திரம் உபயோகித்தா

னும், அப்பாத்திரங்களை இந்த கிணற்றின் உபயோகத்திற்கு உபயோகிப்படுத்துவதைத் தவிர வேறு எதற்கும் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. கிணறுகளை வருஷத்திற்கு ஒருதரமாவது கட்டாயம் சுத்தம் செய்யவேண்டும். கிணற்று கட்டடங்களில் உண்டாகும்பழுதுகளை அப்பப்போது சீர்திருத்தவேண்டும். இவ்விதமெல்லாம் காக்கப்படாத கிணறுகள், குளம் வாய்க்கால் இவைகளுக்குத்தாழ்மையே. ஆனல், இப்படி காக்கப்பட்ட கிணறுகளோ எல்லாவற்றிலும்உத்தமமே. நல்ல கிணறுகள் இருக்குமானல் குழாய், ஊற்றுஜலம் கூட இவைகளுக்கு தாழ்மையே. உபயோகத்திலில்லாத கிணற்று ஜலத்தையும், பாழுங்கிணற்று ஜலத்தையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. எந்த ஜலத்தை உபயோகித்தாலும் நன்ருய் கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்து உபயோகிப்பதே நலம். கொதிக்கவைத்து வடி கட்டுவதினல் அதிலுள்ள எல்லா சிற்றுயிர்களும் மரித்து விடுகின்றன. அழுக்குகள் கூட வடிகட்டும்போது துணிகளில் தங்கிவிடும்.

கிணறுகளில் உள்ள அசுத்தத்தை நிவர்த்திசெய்ய, விசேஷமாய் காலரா வியாதி நடக்கும் காலங்களில், முனிசிபாலிட்டிக்காரர்கள் ஒருவித நீல மருந்தை போடுகிருர்கள். இம்மருந்துகளைப் போட்டதும் கிணற்றிலுள்ள முழுவதும் ஊதாநிறமாய் மாறிவிடுகிறபடியால், ஜனங்கள் முனிசிப்பாலிட்டிக்காரர்களை பலவிதமாய் தூஷிக்கிருர்கள். ஊரில் ஜனக்கூட்டம் ஜாஸ்தியாய் விட்டதென்றும், இதினல் தான் காலரா வியாதி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும், ஜலத்தில் விஷத்தைக் கலக்கி வைத்து ஜனங்களை கொன்று விட்டால் ஜனக்கூட்டம் குன்றயும் அப்போது வியாதியும் நிவர்த்தியாய் விடும் என்று நினை

த்தி சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்விதம் குடிக்கிற ஜலத்தில் மருந்துகளை கலப்பதாகக்கூட சில அறியாத ஜனங்கள் சொல்லுகிறார்கள். என்ன அறியாமைத்தனம்! இதன் குணத்தை அவர்கள் அறிகிறதில்லை. இதன்குணத்தை அறிந்த அநேகர் தாங்கள் சாப்பிடும் ஜலத்திலெல்லாம் இதை கொஞ்சம் போட்டு உபயோகிக்கிறார்கள்.

ஜலமானது அசுத்தமா சுத்தமா என்று ஒவ்வொருவருமே சோதித்து அறியலாம். ஜலத்தை மூன்றுவிதமாய் பிரிக்கலாம். அதாவது: சுத்தஜலம், சந்தேகிக்கக் கூடிய ஜலம், அசுத்தஜலம்.

ஊற்று ஜலத்தையும், ஆழமுள்ளதும் சரியாய் காக்கப்பட்டதும் கட்டப்பட்டதுமான கிணற்று ஜலத்தையும், மலைகளில் கற்பாரைகளில் சுத்தமாய் ஓடும் ஓடைஜலத்தையும் சுத்த ஜலமாகச்சொல்லலாம்.

காடுகளுக்கு மத்தியிலும் ஜனங்களின் உபயோகத்திற்கு சமீபத்திலு மில்லாமல் நல்லநதி மலைச்சாரம்முதலான இடங்களிலிருந்து வயல்களுக்குப் பாய்வதற்காக ஓடைகளில் ஓடும் ஜலம் சந்தேகமுள்ள தாயினும், ஊர்மத்தியிலுள்ள வாய்க்கால் ஜலத்திற்குமேன்மை யென்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால், இவைகள் ஜாஸ்தியாய் அசுத்தப் பட மார்க்கமில்லை. இருந்தாலும் இதை கொதிக்கவைத்து வடிக்கட்டினாலொழிய உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஊர் சாக்கடைகள் போய் சேரும் நதி ஜலமும் ஆழமில்லாததும் ஜலம் சமீபத்திலுமுள்ள கிணற்று ஜலமும் உபயோகிக்கத்தகாதவைகளே.

சோப்புக்கட்டியை தேய்த்தால்நுரைசாதாரணமாகவும் ஜாஸ்தியாகவும்வரும் ஜலத்திற்கு இலேசானஜலம்என்று

பெயர். நுரை ஜாஸ்தியாக வராமலிருக்கும் ஜலத்திற்கு கனத்தஜலம் என்றுபெயர். இதைக் கண்டு பிடிக்கசோப்புக்கட்டியில் கொஞ்சம் ஜலத்தை தெளித்து கைகளில் தேய்த்துப் பார்த்தால் உடனே தெரியும். கனத்த ஜலமானது ஸ்நாநத்திற்கு பிரயோஜனமில்லை. இது சரீரத்திலுள்ள அழுக்கைப் போக்கமாட்டாது. ஸ்நாநத்திற்குஜலம் இலேசாக இருக்கவேண்டும்

ஒரு சுத்தமான வெள்ளை சீசாவை எடுத்து முதலில் அதை வெந்நீரால் அலம்பி பிற்பாடு நாம் சோதிக்கப்போகும் ஜலத்தை விட்டு கழுவி ஜலத்தை நிரப்பி அடைத்து நன்றாகக் குலுக்கிப் பார்த்தால் அதில் அழுக்குகள் இருந்தால் மிதக்கும். சுத்தமான ஜலமானது பார்வைக்கு ஸ்படிகம்போல சுத்தமாயும், மண்டி, புழுக்கள், எத்தனை தடவை குலுக்கினாலும் கலங்கல் இல்லாமலும், சீசாவை ஜலத்தினால் நிரப்பிவிட்டால் அதற்குள் இருக்கிற ஜலம் தெரியாதபடி அவ்வளவு சுத்தமாயும், நாற்றம் யாதொன்றும் இல்லாமலும், நல்லருசியுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். ஜலத்தில் கெட்ட வீச்சம் இருந்தாலும் உடனே தெரியாமல்போனாலும் போகலாம். ஆகையினால் சீசாவை பாதிநிரப்பிநன்றாய் குலுக்கி அடைத்து வைத்துவிட்டு 24 மணி நேரம் அதாவது ஒரு நாள் தனிமையான இடத்தில் வைத்திருந்து பிற்பாடு எடுத்து முகர்ந்து பார்த்தால், ஜலத்தில் கெட்ட வீச்சத்தை கொடுக்கக்கூடிய காற்று இருக்கிறதில்லாதது தெரியும். நல்ல ஜலமானது வாசனையில் மாறுதல் அடையாமலே இருக்கும்.

ஒரு சுத்தமான கண்ணாடி டம்பளரை எடுத்து அதில் ஜலத்தை நிரப்பி, பொடாஸியம் பர்மாங்கனேட்

என்ற மருந்தை உபயோகிப்பதினால் ஜலத்தின் சுத்த அசுத்தத்தை அறியலாம். இதைச்செய்வதற்கு தனிமையான பாத்திரத்தில் 2 அவுன்ஸ் ஜலத்திற்குஒருநெல்எடை மருந்தை போட்டு கலக்கி, இந்த ஜலத்தை எடுத்து சோதிக்கவேண்டிய ஜலத்தில் சொட்டு சொட்டுகளாக ஜலத்தின் நிறம் ஊதாவாகும்வரை விடவேண்டும். ஜலம் சுத்தமாயிருக்குமானால் ஊதாநிறம் சீக்கிரத்தில் மாறமாட்டாது. அசுத்தமாய் இருக்குமானால் நிறம் உடனே மாறிவிடும். இப்படி உடனே நிறம் மாறும் ஜலமானது உபயோகத்திற்குத் தகுந்ததல்ல.

மொத்தமாக, ஜலத்திலிருக்கக் கூடும் அசுத்தங்களாவன :—(1) மண், முதலானவை(2) பாசி (3) பச்சிலைகள் உதிருவதினால் உண்டாகும் அசுத்தங்கள் (4) புழுக்கள் (5) வியாதிகளை உண்டாக்கும் சிற்றுயிர்கள் (6) பலவித லோகங்கள் (7) பலவித உப்புகள் (8) கெட்ட காற்றுகள். இந்த 8-ல் முதல் 4-ம் மேலேசொன்னமுறைகளால் பரிசோதித்து அறியக்கூடும்.6,7,8 ருசியினாலும் வாசனையினாலும் ஒருவிதம் அறியலாம். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் கொடியதாகிய ஐந்தாவதை பூதக்கண்ணாடி பரிக்ஷையைத் தவிர மற்றபரிக்ஷைகளினால் அறியமுடியாது. ஆகையினால்,

ஸ்நாநத்திற்கு, குளிர்ந்ததும் புதிதுமான ஜலமே நலம். ஆனால் பார்வைக்கு சுத்தமாயும், கலங்கலில்லாமலும், அசுத்தமுண்டாக இடமில்லாததாகவுமிருக்கவேண்டும். வெந்நீர் ஸ்நாநம் வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தான் நலம். குளிர்ந்த ஜல ஸ்நாநம் தைரியத்தையும் சுறுசுறுப்பையும் உண்டுபண்ணும். வெந்நீர் ஸ்நாநம் க்ஷீணத்தை உண்டுபண்ணும்.

பானம்:—நன்றாய் கொதிக்கவைத்து குளிரவைத்த ஜலம்தான் உத்தமம். இதைச் செய்யமுடியாதவர்கள் எப்பொழுதுமே கிணற்று ஜலத்தை உபயோகிப்பதே நலமாகும். இதைத்தவிர வேறு எந்த ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடிய ஜலமும் பானத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தைப்போலவே தான்.

கிணற்று ஜலம் அநேகமாய் கொஞ்சம் கடுப்புள்ளதாயிருக்குமாதலால், நாம், அதை உபயோகிக்காமல் வாய்க்கால், குளம் முதலானவைகளிலிருந்து ஸ்நானத்திற்கும் பானத்திற்கும் சமையலுக்கும் ஜலத்தை எடுத்து உபயோகிக்கிறோம் இது எப்படியென்றால் மூட்டைக்கடிக்குப் பயந்து சிம்ம காட்டில் போய் படுப்பது போல் ஆகும். ஜலத்திற்கு இவ்வளவு கெடுதல்கள் ஏற்படக் காரணங்கள் இருக்க நம்முடைய நாக்குக்கு ஜாஸ்தியான இடம் கொடுத்து அது இஷ்டப்பட்டு கேட்கும் ஜலத்தை கொடுப்பது உசிதமல்ல. கொஞ்சம் உப்புள்ள ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குளிரவைத்து குடிப்பதினால் நாம் செத்துப்போய் விடமாட்டோம். ஆனால், அசுத்தமுள்ள ஜலத்தை அதன்ருசி எவ்வளவு மதுரமாயிருந்தாலும் கொதிக்கவைக்காமல் குடிப்பதினால் நாம் சாகக்கூடும். குளிர்ந்த ஜலம் தேகத்திற்கு நல்லது. வெந்நீர் சாப்பிடுவது அவ்வளவு உசிதமல்ல. வியாதியஸ்தர்களுக்கே வெந்நீர் தேவை. ஜலத்தில் அசுத்தங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதற்காக சோடா வாட்டர் முதலானது சாப்பிடுவது உசிதமல்லவென்று முன் முதல் அத்தியாயத்தில் சொல்லி இருக்கின்றது. சுக்காம் பாரை முதலான கனத்த ஜலத்தை நன்றாய் கொதிக்க

வைத்து வடிகட்டி குளிரவைத்தோ வெந்நீராகவோ உபயோகிப்பது தான் நலம். ஸ்நாநபானவிஷயங்களில் நாம் இப்படி பல விதத்திலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(7) ஆகாரங்கள்.

சரீரமானது தோல், சதை, மாம்சம், எலும்பு, பல அங்கங்கள், முதலானவை அடங்கியதென்று இதற்குமுன் அத்தியாயங்களில் சொல்லியிருக்கிறோம். மேலும் இவைகளெல்லாம் இரத்தத்தால் போஷிக்கப்பட்டு காக்கப்படுகிறதென்றும், இரத்தமானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களிலிருந்து இவைகளை போஷிக்க வேண்டிய வஸ்துக்களை எடுத்துச் செல்லுகிறதென்றும், இவைகளெல்லாம் ஏக வஸ்துக்களல்லவென்றும், பல அடங்கிய ஒருவஸ்து என்றும் சொல்லி இருக்கிறோம்.

நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள சகலத்தையும் மூன்று பாகமாக பிரிக்கலாம். அதாவது: (1) மாம்சத்தினால் உண்டாக்கப்பட்டவை (2) கொழுப்பு (3) பல உப்புகள், சுண்ணாம்பு முதலானவைகளால் உண்டாக்கப்பட்டவை.

அங்கங்கள், தசைநார், முருந்து, மாம்சகோளங்கள், இரத்தக்குழாய்கள் முதலானவை முதல் வகுப்பைச்சேர்ந்தன. கொழுப்பு இரண்டாம் வகுப்பைச்சேர்ந்தது. எலும்பு மூன்றாவது வகுப்பைச்சேர்ந்தது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தில் இம்மூன்றுக்கும் உபயோகமான வஸ்துக்கள் இருக்கவேண்டும்.

முந்தின 4-வது அத்தியாயத்தில் கரியமலவாயு உண்டாகப்பட்டதைப்பற்றி சொல்லும்போது, சரீரத்தில் ஒரு வித அக்கினி இருப்பதாயும், இதினால் அங்கங்களுக்குசேதமில்லாதிருப்பது, இரத்தமானது ஆகாரத்திலிருந்துசத்துக்

களை எடுத்துப்போய் இடைவிடாமல் கொடுத்துக்கொண்டு இருப்பதினுலென்றும் சொல்லி யிருக்கிறோம்.

சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொன்றும் பல அணுக்களால் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது மூளை யென்று சொல்லப்பட்டஅங்கமானது ஒருசதைக்கட்டியானுலும் இது பல அணுக்கள் அடங்கிய ஒரு கட்டி; ஒரு அணுஎன்பது ஒரு கடுகிலும் எவ்வளவோ மடங்கு சிறியதும், கண்ணுக்குத் தெரியாததும், பூதக்கண்ணுடிக்குமட்டும் தெரியக் கூடிய ஒரு மாம்ச உருண்டை. இப்படிஎவ்வளவோ அணுக்களால் மூளை யென்று சொல்லப்பட்ட அங்கமானது உண்டாயிருக்கின்றது. உதாரணமாக எள்ளு உருண்டையைப்பார்த்தால், பல எள்ளுகள் சர்க்கரைப்பாகில் கலந்து உருட்டப்பட்டு, ஒரு உருண்டையாகத் தோன்றுகிறது. எள்ளு நம்முடைய கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய வஸ்துவாகையால் இந்த உருண்டையானது எள்ளால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றது என்று நமக்குத் தெரிகின்றது. ஆனுல் மூளையை உண்டாக்கப்பட்டிருக்கும் மாம்ச அணுக்கள் நமக்குத்தெரியாத வஸ்துக்களாதலால் இவ்வணுக்களால் தான் மூளை உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று மூளையைப்பார்த்ததும் தோன்றவில்லை. இது போலவே சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொன்றும் பல அணுக்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவ்வணுக்களெல்லாம் ஒரே குணமும் தோற்றமும் உள்ளவைகளே. எப்படி செங்கல்லினுல் கட்டப்பட்ட வீடும், அடுப்பும், மடையும், உருவத்திலும், பிரயோஜனத்திலும் வேறுபட்டும், ஒன்று மற்றொன்றுக பிரயோஜனப் படாமலிருந்தும், இவைகளை உண்டாக்கப்பட்டிருக்கும் செங்கல்லானது தன் குணம்தன் உருவம் தன் பிரயோஜனம் யாவும

லும் இருக்கின்றதோ, அதைப்போல், சரீரத்திலுள்ள அங்கங்களும், குழாய்களும், தசைநார் முதலானவைகளும் வெவ்வேறு குணம், பிரயோஜனம், உருவம் உள்ளதாயிருந்தாலும், இவைகள் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கும் அணுக்கள் இந்த வித்தியாசங்களெல்லாம் இல்லாமல், ஒரே மாதிரியாய் இருக்கின்றன. இதைப்போலவே கொழுப்பும் பல அணுக்கள் அடங்கியன; எலும்புகளும்பல உப்புகள் அடங்கியன. ஆகையினால் நம்முடைய சரீரம், முழுமையும் மாம்ச அணுக்களாலும், கொழுப்பு அணுக்களாலும், பல உப்புகளாலும் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது என்று சொல்லலாமல்லவா? சரீரத்திலுள்ள அக்கினியினால் எரிக்கப்படும் வஸ்துக்கள், இந்த அணுக்களே; இரத்தக்குழாய்கள் மேன்மேலும் ஆகாரங்களிலிருந்து இடைவிடாதுகொண்டு போய் ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் சேர்ப்பிக்கும் வஸ்துவும் இவ்வணுக்களேதான். ஆகையினால் நம்முடைய ஆகாரத்தில் இருக்கவேண்டிய வஸ்துக்கள் என்ன? மாம்ச அணுக்கள், கொழுப்பு அணுக்கள், பலவித உப்புகள், உரோமம், தோல் முதலியவற்றிற்கு அவசியமான வர்ண வஸ்துக்கள் ஆகிய இந்நான்குமே.

நம்முடைய ஆகாரவஸ்துக்களில் அடங்கியவைகளை 6 விதமாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது: (1) மாம்ச அணுக்கள் அல்லது, ப்ரொட்டீட், (2) மா அல்லது சர்க்கரை, (3) கொழுப்பு அணுக்கள், (4) உப்புகள், (5) ஜலம், (6) சக்கைகள். இந்த 6 சாமான்களும் ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும் ஒவ்வோரு அளவில் இருக்கின்றது. நமக்கு முதலில் மாம்சஅணுக்கள் அல்லது ப்ரொட்டீட் ஜாஸ்தியாய் உள்ள சாமான்கள் அவசியம். இரண்டாவது மா அல்லது சர்க்கரை அடங்கி

னது அவசியம் (3) ஜலம், (4) கொழுப்பு அணுக்கள் அடங்கியது, (5) உப்புகள் அடங்கியது.

ஒவ்வொரு தேசத்திலும் அங்கங்கே உள்ளவர்களுக்கு ஆகாரங்கள் இன்னதென்றும், ஆகாரவஸ்துக்கள் இன்னதென்றும், இவைகளை பாகம் செய்யவேண்டிய மாதிரிகளும் வழக்கமாகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மேலும் ஒவ்வொன்றின் அளவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. நமக்கு நம்முடைய தேசத்தில் முக்கிய ஆகாரம் அரிசி. இதற்கு அடுத்தது பல வித பருப்புகள், காய்கறிகள், நெய் எண்ணெய், தயிர்; இவைகளை பாகம் செய்யும்போது, கடுகு, மிளகு, மிளகாய், சீரகம், மஞ்சள் முதலான வஸ்துக்களை உபயோகிக்கிறோம். அங்கங்கே அவரவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற ஆகாரங்களை சரியாக ஒவ்வொருவரும் உட்கொள்வார்களேயாகில் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஒவ்வொரு சாமானும் சரியான அளவில் சரீரத்திற்குட்போய்சேரும். இதைமாற்றுவதினாலோ, ஜாஸ்திகுறைவு செய்வதினாலோ சரீரத்திற்கு அசௌக்கியம் ஏற்படுகின்றது.

ப்ரோட்டீட் :—சரீரத்தில் எரிக்கப்பட்ட மாம்ச அணுக்களுக்காக உபயோகப்படுகின்றது. இது பருப்பு, உளுந்து, கடலை, சிறுபயர், மொச்சை, நிலக்கடலை முதலிய பலவிதபயர்களிலும், மாம்சம், மீன், முட்டை இவைகளிலும் ஜாஸ்தி.

மா அல்லது சர்க்கரை :—சரீரத்திற்குள் ஆகாரவஸ்துக்கள் அறைக்கப்படும்போது உஷ்ணம் அல்லது அக்னி இவைகளை எரித்து, சரீரத்திற்கு அவசியமான பல வஸ்துக்களும் பிரிக்கப்படுகின்றன. இந்தச் சாமான் நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள அக்னிக்கு ஒரு விறகாக உபயோகப்படுகின்றது. இந்த விறகு இல்லாதபோனால் அக்னியா

னது குறைந்துபோய் நம்முடைய சரீரத்திற்கு பிரகாச மானசக்தி என்பது இல்லாமற் போய் விடும். ஆகையினல், இந்த வஸ்து ஜாஸ்தியாய் உள்ள வஸ்துக்களாகிய அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் முதலானவை நமக்கு பிரதான ஆகாரவஸ்துக்களாகவும், மற்றவை உபகரணங்களாகவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

கொழுப்பு:—எண்ணெய், நெய் முதலியவை கொழுப்பு வஸ்துக்களே. இவைகள் தான் முன் சொல்லி யிருக்கிறபடி, நம்முடைய சரீரத்திற்கு கம்பிளிப்போர்வையாக உபயோகப்படுகிற கொழுப்பாக உதவுகின்றது. அநேகமாய் நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு சாமானிலும், எண்ணெய் ஒரு அளவில் இருக்கின்றது. ஆனல் இந்த அளவு மிகவும் கொஞ்சம்.

உப்புகள்:—இவைகள் விசேஷமாய் ஒவ்வொரு காயிலும், கீரை முதலான இலைகளிலும், கிழங்குகளிலும், ஜாஸ்தி.

ஜலம்:—இதுவும் ஒவ்வொரு சாமானிலும் பல அளவில் இருக்கின்றது.

சக்கை, நார் முதலியவை:—இவைகளும் எல்லா வஸ்துவிலும் பல அளவில் இருக்கின்றன.

நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும், இவைகளின் அளவு எவ்வளவு என்று சொல்லும் சாஸ்திரங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, கால்படி அரிசியை எடுத்தால் அதில் ப்ரொட்டீட் எவ்வளவு, மாவு எவ்வளவு, ஜலம் எவ்வளவு, கொழுப்பு எவ்வளவு, உப்பு எவ்வளவு என்று தீர்மானமாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனல் அது சாதாரணமாய் எல்லாரும் நுட்பமாக அறியவேண்டிய விஷயமாகத் தோன்றவில்லை. பொதுவாக மேல் சொல்லிய

விஷயங்கள் மட்டிலும் தெரிந்திருந்தால் 'போதுமென்று தோன்றுகிறது.' ஏனென்றால் நாமெல்லாரும் திராசு வைத்து ஒவ்வொன்றையும் நிறுத்து சாப்பிட முடியாது. நம்முடைய வாயும், வயிறும், வழக்கமும் நமக்கு திராசுகளாக ஏற்பட்டுப் போயிருக்கின்றன. இருந்தாலும் நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சில உண்டு. அதாவது:

வேலை செய்யப்பட்டவர்களுக்கு வேலை இல்லாதவர்களைக் காட்டிலும் ஆகாரம் அதிமாக தேவை. குளிர்ந்த தேசத்திலிருப்பவர்களுக்கு உஷ்ணதேசத்திலிருப்பவர்களைக் காட்டிலும் ஆகாரம் அதிகமாகத் தேவை. ப்ரொட்டீட் ஜாஸ்தியாயுள்ள சாமான்கள் இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடியவைகளல்ல. வாலிபர்களுக்கும் யௌவனர்களுக்கும் ப்ரொட்டீட் ஜாஸ்தியாக வேண்டும். ஆகிய இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் நமக்குத் தெரிய வேண்டும். இவைகளெல்லாம் நமக்கு பெரும்பாலும் சுபாவத்திலேயே தெரிந்திருக்கின்றன. சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாலில் இந்த வஸ்துக்களெல்லாம் சரியான அளவில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமக்கு நம்முடைய தினசரி ஆகாரத்தில் மாவு அடங்கிய வஸ்துக்களாகிய அரிசி கோதுமை முதலானவைகளில் ஒன்றும், பருப்பு, மாம்சம் முதலான ப்ரொட்டீது அடங்கிய வஸ்துக்களில் ஒன்றும், நெய் எண்ணெய் முதலான காய்கரிகளும், ஜலமும் மிகவும் அவசியம். நம்முடைய தினசரி ஆகாரங்களும் இவைகளாகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றிலுமுள்ள சத்துக்களின் ஏற்ற தாழ்வுக்கு தக்கப்படி மற்றவைகள் சேர்க்கப்பட்டோ குறைக்கப்பட்டோ இருக்கின்றன, உதாரணமாக அரிசியில் மா அல்லது சர்க்

கரை ஜாஸ்தி; ப்ரொட்டீது குறைச்சல். இதற்காக ப்ரொட்டீது ஜாஸ்தியாயுள்ள பருப்புகளேயும் பயறுகளேயும்கூட சேர்க்கிருேம். கொழுப்பு நம்முடைய ஆகார வஸ்துக்களாகிய அரிசி முதலானவஸ்துவில் மிகவும் சொல்பம். ஆகையினுல் நெய் எண்ணெய் முதலியவற்றைசேர்க்கிருேம். ஜலத்தை உட்கொள்ளுகிருேம். தயிர்மோர் இவைகளே சேர்க்கிருேம். இப்படி பலவஸ்துக்களே உபயோகிப்பது எதற்காக வென்ருல், சரீரத்திற்குள் ப்ரொட்டீது முதலானவை சரியான அளவில்போய்ச் சேரவும், இவைகளிலிருக்கக் கூடிய கெட்டகுணங்களே மாற்றவும், ஜீரணகருவிகளுக்கு இவைகளே ஜீரணம்செய்ய ஒருஉதவியாக இருக்கவும்தான். உதாரணமாக, அரிசி, பருப்பு, காய்கரி, பால், தயிர், மோர், பழங்கள் முதலிய வஸ்துக்கள் ஆகாரங்கள். இவைகளே பாகம் செய்யும்போது உபயோகிக்கும், கடுகு, மிளகு, மிளகாய், மஞ்சள், பெருங்காயம் முதலியவை இவைகளுக்கு ருசியைக் கொடுக்கவும், கருவிகளில் அங்கங்கே ஜீரணத்திற்கு அவசியமான உமிழ்நீர், ஆகாரப்பை திராவகம், பித்தநீர் முதலானவை சரியான அளவில் உற்பத்தியாகச் செய்யவும், ஆகாரவஸ்துக்களில் இருக்கக் கூடிய வாயுமுதலான கெட்ட குணங்களேமாற்றவும் உதவுகின்றது. இவைகள் எல்லாவற்றையும் சமையல்செய்வது எதற்காக வென்ருல், இந்தவஸ்துக்களே யெல்லாம் எரித்து பிரித்தாலொழிய இவைகளிலுள்ள வஸ்துக்கள் பிரியமாட்டாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் பெருங் குடலுக்கு வரும்போது பாகுபோல் மாறிவிடுகிறதென்று ஆகார ஜீரண அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கிருேமல்லவா? இப்படி இவைகள் எல்லாம் பாகுபோல் ஆக வேண்டுமானல் எவ்வளவு அரைபடவேண்டும்? இப்படி

அரைபடுவதற்கு இலேசாகஇருக்க வேண்டியது அவசியம். அக்கினியானது எல்லாவஸ்துக்களேயும் இலேசாகமாற்றுகின்றது. நம்முடைய சரீரத்திற்குள் இந்த வஸ்த்துக்களையெல்லாம் இலேசாக்க வேண்டியதற்கு எவ்வளவு அக்கினி அவசியமோ அவ்வளவு இல்லை. ஆகையினால், நாம் அவைகளை சமையல் செய்து, இலேசாக்கி உட்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

ஆகாரவஸ்துக்களிலிருந்து நம்முடைய சரீரத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் கிடைக்கவேண்டியதாக இருப்பதால் ஆகார விஷயத்தில் நாம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் அநேக முண்டு. அவைகளாவன :—

(1) நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற பிரதான ஆகாரவஸ்துக்களில் கோதுமை எல்லாவற்றிற்கும் மேலானது. ஏனென்றால், இதில் ப்ரோட்டீது ஜாஸ்தி. இதற்கடுத்தது கேழ்வரகு. இதற்கடுத்தது கம்பு. பிற்பாடு சோளம்; பிறகு கேப்பை; அரிசி எல்லாவற்றிலும் தாழ்மையானது. ஏனென்றால், இவை எல்லாவற்றிலும் அரிசியில் ப்ரொட்டீது மிகவும் சொல்பம். ஆகையால் அரிசியை மிகுதியாய் உபயோகிக்கப்பட்டவர்கள் துவரை, உளுந்து, கடலை, முதலான வஸ்துக்களை ஆகாரத்துடன் கட்டாயம் சேர்க்கவேண்டும். எண்ணெய் நெய் முதலானதும் சேர்க்கவேண்டும்.

(2) எதை உபயோகித்தாலும் நன்றாய் சுத்த ஜலத்தில் களைந்து பிற்பாடு சமையல் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும். இவைகள் ஜாஸ்தியாய் வெந்து போனாலும், அல்லது சரியானபடி வேகாமற்போனாலும் சரீரத்திற்கு ஹிதமல்ல.

(3) அரிசியானது வெள்ளையாகவும் நன்றாய் சுத்தம் செய்யப்பட்டதாயு மிருக்கவேண்டும். இப்படிக்கில்லாத

பக்ஷத்தில் ஜீரணமாவது கொஞ்சம் கடிமை. கோதுமை யில் சுத்தமாயிருக்கப்பட்ட ரவையையோ மாவையோ சிலாக்கியமாக சொல்லவேண்டும். தனிக்கோதுமையைக் காட்டிலும் இவைகளில் ப்ரொட்டீது கொஞ்சம் சொல்ப மாயிருக்கக்கூடுமாயினும் பருப்பு, தயிர், காய்கரிகள் முத லானவை ஆகாரத்துடன் சேருமாதலால் குற்றமில்லை. கோதுமைரவை, கோதுமைமாவு இவைகளைப் போல் கோதுமை அரிசியானது இலேசாய் ஜீரணமாகமாட்டாது.

(4) ஆகாரத்துடன் காய்கரிகள் சேரவேண்டியது மிகவும் அவசியம். அவைகளிலுள்ள சிலவித உப்புகள் சரீரத்திற்கு மிகவும் அவசியமாயிருக்கின்றன. பச்சைக் காய் கரிகளில்லாமல் ஆகாரம்செய்தால் கொடிய சோகை வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஊறுகாய்களுக்கு உபயோகப் படுத்தும் எலுமிச்சங்காய், நார்த்தங்காய், நெல்லிக்காய், மாங் காய் முதலானவைகளை உபயோகிப்பதினால் இக்கொடிய வியாதிகளை வராமல் தடுக்கலாம்.

மேற்சொல்லிய உப்புகள் தவிர மற்றசரீர போஷ ணைக்கு அவசியமான அநேகவஸ்துக்களும் காய்கரிகளிலி ருக்கின்றன. கத்திரிக்காய்பொடலங்காய், முருங்கக்காய்பூச ணிக்காய், பரங்கிக்காய் வெள்ளரிக்காய், கீரைகள், இளம் அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய், பயற்றங்காய் முதலான வைகளில் சோகையைத்தடுக்கக்கூடிய உப்புகள் விசேஷ மாயிருக்கின்றன. பயற்றங்காய், அவரைக்காய் முதலான பயருள்ள காய்கரிகளிலும் வாழைக்காயிலும் ப்ரொட் டீது விசேஷமா யிருக்கின்றது. எல்லாக் கிழங்குகளி லும் மாவு விசேஷமாயிருக்கின்றன. மொத்தத்தில் பயரு ள்ள எல்லா காய்கரிகளையும், வாழைக்காயையும், கிழங்கு களையும், உத்தமமென்றே சொல்லவேண்டும். வெள்ளரிக்

காய், பூசணிக்காய், சொரைக்காய் முதலானவைகளில் ஜலம் ஜாஸ்தி. இலேசாய் ஜீரணமாகமாட்டாது. எல்லாக் கீரைகளையும் உத்தமமாகவே சொல்ல வேண்டும்.

(5) ஆகாரவஸ்துக்கள் சூடுடனிருக்கவேண்டும். குளிர்ந்துபோன ஆகாரவஸ்துக்கள் தேகத்திற்கு ஹிதமல்ல. நாம் காலையில் உபயோகிக்கும் பழயது நம்முடைய தேசத்திற்கு கோடைகாலங்களில் உபயோகிக்கக்கூடுமாயினும் மழை பனிக்காலங்களில் உபயோகிக்கக்கூடாது. அநேகர் இராத்திரி சமையல்செய்த அன்னத்தில் ஜலம் விடாமலே வைத்திருந்து காலையில் உபயோகிக்கிறார்கள். இது தேகத்திற்கு அவ்வளவு குணமுள்ளதல்ல. ஜலம் விட்டுவைத்து கொஞ்சம் இலேசாய் புளித்திருக்கும் பழயதே மேன்மை. சாதாரணமாய் நம்முடைய வீடுகளில் பழயதுக்காகத் தனிமையாய் ஒரு மண்பானை வைத்திருக்கிறார்களல்லவா? இதை மிகவும் சிலாக்கியமென்றே சொல்லவேண்டும். ஜலம் விட்ட பழயது உபயோகிக்கவேண்டுமானால், அதற்கென்று தனிமையாய் ஒரு நல்லமண்பானை வைத்திருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(6) ஆகாரவஸ்துக்கள் பலவிதமாய் ஒவ்வொருவருக்கும் அநுபோகப்பட்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்களுக்கு பழக்கப்பட்டுப்போயிருக்கிற வஸ்துக்களைத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். அரிசியைஉபயோகிக்கப்பட்டவர்கள் கேப்பை, வரகு முதலானவற்றைஉபயோகித்தால் ஜீரணமாக மாட்டாது. வயிற்றளைச்சல் வயிற்றுப் போக்கு முதலானவியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

(7) ஆகாரத்தை மிதமாகவே செய்யவேண்டும். முழுவயிர் ஆகாரம் செய்வது உசிதமல்ல. முக்கால்வயிர் ஆகாரம் செய்வதே உத்தமமாகும்.

(8) காலங்களில் ஆகாரம் செய்யவேண்டியது அவசியம். சில குறிப்பிட்ட வேளைகளில் ஆகாரம் பண்ணி வழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, வழக்கப்பட்டுப் போன வேளைகளில் ஆகாரம் செய்யவேண்டியது அவசியம். வயிரானது அந்தந்த வேளைகளில் ஆகாரத்தை எதிர் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும். கொடுக்காவிட்டால் க்ஷீணமடையும்.

(9) கண்ட கண்ட வேளைகளிலெல்லாம் ஆகாரம் பண்ணுவது உசிதமல்ல. காலையில் பழயது உப்புமா இட்டலி சாப்பிடுவோர் தினசரி மூன்று வேளை ஆகாரம் தான் பண்ணலாம். அதாவது காலை 7-மணி, பகல் 12-அல்லது 1-மணி, இராத்திரி 7-அல்லது 8-மணி. எவ்விதம் ஆகாரம் பண்ணினாலும், ஒரு முழுசாப்பாடு முடிந்து குறைந்தது 6-மணி நேரம் வரை, மற்ற சாப்பாடு சாப்பிடக்கூடாது. ஒரு முழு. சாப்பாடு முடிந்து குறைந்தது 3-அல்லது நான்கு மணி நேரம் வரை வேறே யாதொன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. டிபின் அல்லது மாலைகாபி முதலானவை மத்தியான சாப்பாட்டிற்கு 4-மணி நேரத்திற்கு பிற்பாடு தான் ஆகாரம் பண்ணவேண்டும். 8-மணி நேரத்திற்கு மேல் ஆகாரம் பண்ணுமல் இருப்பது உசிதமல்ல. காலையில் 7-மணிக்கு இலேசாக தோசை அல்லது உப்புமா முதலானவைகளை சாப்பிட்டால், பிற்பாடு 11-மணிக்கு பகல் சாப்பாடு சாப்பிடலாம். பிற்பாடு 3-அல்லது 4-மணிக்கு ஏதாவது இலேசான ஆகாரங்கள் செய்து கொள்ளலாம். மறுபடியும் இராத்திரி 8-மணிக்கு ஆகாரம் பண்ணலாம். இப்படி இடை வேளைகளில் பண்ணப்பட்ட ஆகாரங்களானவை மிகவும் இலேசானதாகவும் சொல்பமாகவு மிருக்கவேண்டும்.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் ஆகாரப்பையை விட்டு குடலிற்குள் இறங்க மூன்று மணிநேரம் செல்

லும். இவைகள் குடலிற்குள் இறங்குமுன் வேறு ஆகாரங்களையும் வயிற்றிற்குள் போட்டால், முதலில் வயிற்றில் போட்டிருக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள் அறைபட்டு குடலிற்குள் தள்ளப்படும்போது இடையில் போடப்பட்டதும் சரியானபடி வயிற்றிற்குள் அறைபடாததுமான ஆகாரங்களும் கூடகுடலிற்குள் தள்ளப்படுகின்றன. குடலிற்குள் அரைபட்டது பாதி அரைபடாதது பாதியாகப் போய் சேருவதினால், அங்கே நடக்கவேண்டிய ஆகாரமாறுபாடுகள் சரியாய் நடவாமல் எல்லாம் சரீரத்தை விட்டு மலமாக வெளியாகிவிடுகின்றது. அறைபட்ட ஆகாரம் கூட சரீரத்தில்போய் சேருகிறதில்லை. குடலுக்கும் குற்றம் ஏற்பட்டு, வயிற்றுப் போக்கு வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் முதலான வியாதிகளும் உண்டாகுகின்றன. பசியென்பது வயிற்றிற்குள் சென்ற ஆகாரம் முழுதும் ஜீரணமாய்விட்ட தென்பதே. ஆகாரப்பையானது தனக்கு ஆகாரம்வேண்டிய காலத்தை பசியினாலும், தண்ணீர் வேண்டியகாலத்தை தாகத்தினாலும், தெரிவிக்கின்றது. ஆகையால் பசிதாகம் இல்லாத காலங்களில் ஆகாரம்பண்ணவோ, தண்ணீர் சாப்பிடவோகூடாது. தேவையான வேளைகளிற்தான் இவைகளை சரீரத்திற்கு கொடுக்கவேண்டும். அடுப்பிற்குள் ஜாஸ்தியான விறகை அடைத்தால் எவ்விதம் தீ சரியாய்எரியமாட்டாதோ அதுபோல மேன்மேலும் வயிற்றிற்குள் ஆகாரபானங்களை செலுத்தினால் வயிற்றிற்குள் இருக்கப்பட்ட அக்னியானது அணைந்து விடும்.

(10) கண்ட கண்ட வஸ்துக்களையெல்லாம் உண்பது சரியல்ல. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிற வழக்கமும், அநுபோகமும், ருசியும், வயிறும், அவரவர்க்கு

எந்தெந்த வஸ்துக்கள் தேவை, எது எது நல்லது, எது எது கெட்டது என்று தெரிவித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. இதை கவனித்து நடப்பவர்கள் அநேகமாய் இவைகளைப்பற்றினவியாதிகள் இல்லாமலே வாழ்வார்கள். இதை கவனியாது நடப்பவர்கள் பலவியாதிகளுக்குள்ளாவார்கள்.

(11) நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரவஸ்துக்கள் புதிதாயும், சுத்தமுள்ளதாயுமிருக்க வேண்டும். அரிசியை புதிதாக உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஆறுமாதமாவது கிடந்து பழகிப்போன அரிசிதான் உத்தமம். காய்கறி வஸ்துக்கள் புதிதாய் இருக்கவேண்டும். இளசாகவும் இருக்கவேண்டும். முத்தினகாய்கறிகள் இலேசாய் சமையலாகவும் மாட்டாது, ஜீரணமாகவும் மாட்டாது. புழுவுள்ள காய்கறிகளையும், வாடிப்போனவைகளையும், அழுகினவைகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகளெல்லாம் சரீரத்திற்கு பலவித வியாதிகளை உண்டுபண்ணும்.

(12) அநேக வியாதிகள் சிற்றுயிர்களால் உண்டாகின்றதென்று சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா? இந்த சிற்றுயிர்கள் ஆகாரங்களின் வழியாகவும் நம்முடைய சரீரத்திற்குள் செல்லுகின்றன. ஆகாரவஸ்துக்களை நன்றாய் சமையல் செய்வதினாலும், சூட்டோடே ஆகாரம் பண்ணுவதினாலும், இவைகளை நன்றாய் மூடி பத்திரம் செய்வதினாலும், இச்சிற்றுயிர்கள் நம்முடைய சரீரத்திற்குட் செல்வதைத்தடுத்து அவைகளினால் எற்படும் வியாதிகளும் வராமல் காக்கலாம்.

(13) தூங்கும் காலத்தில் ஜீரணம் சரியாக ஆகிறதில்லை. ஆகையினால், இராத்திரி ஆகாரம் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும்.

(14) கலியாணம், விருந்துகள், விசேஷதினங்கள் முதலான காலங்களில் விருந்து சாப்பாடு நடக்கின்றது. இதில் பலவித சாமான்களையும் உட்கொள்ளுவது உசித மல்ல. நமக்கு ஹிதமானவைகளைமட்டும் சாப்பிடவேண் டும். ஒவ்வொன்றையும் கொஞ்சமாக உட்கொள்ளவே ண்டும் மொத்தத்தில் சாப்பாடு முடிந்து எழுந்திருக்கும் போது வயிறுஇலேசாக இருக்கவேண்டும். முக்கால் வயிறு அல்லது முக்காலே அரைக்கால் வயிற்றிற்குமேல் ஆகா ரம் உட்சென்றிருக்கக்கூடாது.

(15) தாகத்திற்கு சாப்பிடும் ஜலமானது மிகவும் சரீ ரத்திற்கு அவசியம். ஆனால் ஒரே காலத்தில் ஜாஸ்திஜலம் சாப்பிட்டால்வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும். ஜலம்ஒருவே ளைக்குகொஞ்சம் கொஞ்சமாக பலதரம் சாப்பிடுவது தான் நலம். ஆகாரத்தோடு வெந்நீர் சாப்பிட்டால் ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும். மற்ற வேளைகளில் குளிர்ந்த ஜலம் சாப்பிடலாம். சாப்பிட வேண்டிய ஜலமானது சுத்தமா யிருக்கவேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி முன் சொல்லி இருக்கின்றது.

(16) தாகத்திற்கு சுத்தஜலத்தைத் தவிர மற்றவை களை சாப்பிடுவது சரீரத்திற்கு கெடுதல். லகிரி வஸ்துக்க ளாகிய பிராந்தி முதலானதை உபயோகிக்கக் கூடாது. இந்த லகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பது மிகவும் கெடுத லென்றும் இவைகள் நமக்கு அவசியமே இல்லையென்றும், உலகத்திலுள்ள எல்லா மதங்களும் இதை சாப்பிடுவது மிகவும் பாவமென்று சொல்லுகிறதினாலும், இவைகளை விசேஷமாய் உபயோகிக்கும் ஐரோப்பியர்களே இவைகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது, மிகவும் கெடுதல் "என்று தெரிவித்திருக்கிறபடியால்நான் இந்த லகிரி வஸ்துக்களைப்ப

ற்றி விசேஷமாய் எழுதவேண்டியது அநாவசியம். உலகத்தில் மற்ற கெட்ட செய்கைகள் சகலருக்கும் கெட்டதென்று தெரிந்திருந்தாலும், எவ்விதம் அநேகரை பாதித்துக்கொண்டிருக்கின்றனவோ அதுபோல், கெட்டது என்று சகலரும்அறிந்திருக்கிற இவ்வழக்கமும் அநேகரை பீடித்துக்கொண்டிருக்கின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணம் சேர்க்கைக்குற்றமே தவிர வேறில்லை என்று சொல்லவேண்டும். நமக்கு தற்காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிற நாகரீக லக்ஷணங்களில் இது ஒன்றாக அநேகருக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றது. சகலரும் ஐரோப்பியர்கள் போலவே இருக்க விரும்புகிறார்கள். ஆனால் இப்படி முயற்சிப்பதில் ஐரோப்பியர்களிடமுள்ள நமக்கு அவசியமில்லாததும் கெட்டதுமான வழக்கங்களையும் அப்யாசங்களையும் கைக்கொள்ளுகிறார்களே ஒழிய அவர்களிடமுள்ள நற்குணங்களையும் நல்ல பழக்கங்களையும் படிக்கவோ அப்யசிக்கவோ முயலுகிறதில்லை. இப்படி நடப்பதினால் நாகரீகமற்றவர்களாவோமே ஒழிய நாகரீகமுள்ளவர்களாக மாட்டோம் என்பதை அறிகிறதில்லை.

தற்காலத்தில் ஐரோப்பியர் வசிக்கும் பல இடங்களில், அவர்களே இந்த கெட்டவழக்கத்தை நிறுத்த முயற்சிக்கின்றார்கள். பலபல பிரசங்கம் செய்கிறார்கள். டெம்பரன்ஸ் அஸோஸியேஷன் (Temperance Association) என்ற சங்கமானது பல இடங்களில் ஏற்பட்டு அதில் அநேக ஆயிரம்பேர் மெம்பர்களாகி, குடிக்கிறதைவிட்டு, லகிரிவஸ்துக்களை கையினால் தொடுகிறதில்லையென்று சபதம் செய்திருக்கிறார்கள். ராஜசபைகளிலெல்லாம் இந்த லகிரிவஸ்துக்களை ஜனங்கள் உபயோகிக்காமலிருக்கவேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமென்று இரவும்பகலுமாய்

அதிகாரிகளோடு யுத்தம் செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். இப்பவும் லகிரிவஸ்துக்களை விற்க சர்க்கார் உத்தரவு வாங்கவேண்டுமென்று வைத்திருப்பதற்கும், லகிரி வஸ்துக்களின் விலை இவ்வளவு அதிகமாக இருப்பதற்கும் காரணம் சர்க்கார் இந்த வழக்கத்தை தடுப்பதற்காக எடுத்திருக்கிற முயற்சிகளினால் தான். என்ன செய்தால் தான் என்ன? இது நிற்கபோகிறதா!!! இந்த லகிரி வஸ்துக்கள் முக்கியமாய் பித்தாசயத்தைப் போய்தாக்கி அதை எரித்து விடுகின்றது. இவைகளினால் சம்பவிக்கும் வியாதிகள் கணக்கிடமுடியா. மொத்தத்தில் இவைகளை உபயோகிக்கப்பட்டவர்களின் கதி என்னவென்றால், (1) தரித்திரம் (2) நித்தியநோய் (3) கஷ்டவாழ்வு (4) அகாலமரணம் (5) மானமற்றஜன்மம் (6) ரோகமுள்ள சந்ததி. இந்த லகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவருடைய மரணத்திற்கும் காரணம், இவைகளினால் சரீரத்தில் ஏற்படும் கெடுதல்கள் தான் என்பது சத்தியம். சந்தேகமேயில்லை. டீ, காபி முதலானதைப் பற்றி முதல் அத்தியாயத்திலேயே சொல்லியாய் விட்டது.

(17) காய்கறிகள் நல்லதா மாம்சபோஜனம் நல்லதா என்று அநேகர் சிந்திக்கக்கூடும். மாம்சபோஜனம் உபயோகிக்ககாம லிருப்பதே நலம் என்று தோன்றுகிறது.

மாம்சபோஜனம் நல்லதென்று சொல்லுவோர் அதற்கு ஆதாரமாக பின்வருபவற்றை சொல்லுகிறார்கள். அதாவது: (1) மாம்ச போஜனத்தில் ப்ரொட்டீட் அதாவது மாம்ச அணுக்கள் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் ஜாஸ்தி என்றும், (2) மாம்சபோஜனம் செய்யப்பட்டவர்கள், மரக்கறிகளை சாப்பிடப்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் அதிக வலுவுடன் இருக்கிறார்களென்றும், (3) உல

கத்தில் மாம்சபோஜனம் செய்யப்பட்டவர்களே ஜா ஸ்தியாக இருப்பதால் மாம்சபோஜனமே சகலருக்கும் எடுத்தது என்றும் சொல்லுகிறார்கள். இவைகளைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம்.

முதலில் மாம்சபோஜனத்தில் ப்ரொட்டீட் அதாவது மாம்ச அணுக்கள் ஜாஸ்தியா என்று கவனிப்போம். இல்லையென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனென்றால், மாம்ச வஸ்துக்களைக் காட்டிலும் பயறு, கடலை முதலிய நவதான்யங்களில் ப்ரொட்டீட் வஸ்துக்கள் ஜாஸ்தியாக இருக்கின்றன. எப்படியென்றால் மாம்சவஸ்துக்களில் ஜாஸ்தி ப்ரொட்டீட் உள்ளது இரத்தம். இதில் 100-பாகத்தில் 21-பாகம் தான் ப்ரொட்டீட். ஆனால் நவதானியங்களிலோ,

சிறுபயர் அல்லது பாசிப்பயரில் 100-க்கு 22.
பட்டாணிக்கடலையில் 100-க்கு 23.
துவரை உளுந்து முதலானவைகளில் 100—க்கு 24.
கடலையில் 100-க்கு 21.
வேர்க்கடலையில் 100-க்கு 24.
மொச்சையில் 100-க்கு 35.

ஆனால் மாம்சவஸ்துக்களில் உள்ள ப்ரோடீட் ஆனது இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடியது. மொச்சை, கடலை முதலானவைகளிலுள்ள ப்ரோடீட் இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடாதது என்றுசொல்லலாம். மொச்சை முதலானவைகளையும் சரியான காரம், உப்பு, எண்ணெய் நெய் முதலான வஸ்துக்களோடு சரியாய் பாகம் செய்து சாப்பிடும் பக்ஷத்தில் இவைகளும் சரியாய் ஜீரணமாகத்தான் செய்யும். மேலும் எதற்கும் அப்பியாசம் முதற்காரணம். ஆகையால், இவைகளை நாம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக சேர்த்து அப்பசித்து விட்டால் இவைகள் நமக்கு மிகுந்த குண

த்தைச் செய்யுமே ஒழிய யாதொரு கெடுதலேயும் செய்யமாட்டாது. ஆகையினல், ப்ரோட்டீட் அடங்கி இருக்கிற மட்டிலும் பயர்கள் விசேஷமே.

மாம்சபோஜனம் செய்யப்பட்டவர்கள் இவைகளே சாப்பிடாதவர்களேக் காட்டிலும் வலுவுடன் இருக்கிறார்கள் என்று சொல்லவும் முடியாது. சரியானபடி பயர்களேயும் காய்கறிகளேயும் உபயோகித்து வரப்பட்டவர்கள் மாம்சம் சாப்பிடப்பட்டவர்களேக் காட்டிலும் வலுவுடன் இருப்பார்கள். இப்படி இல்லாமற் போனலும் இருவரும் வலுவில் சமமாய்த்தான் இருப்பார்கள் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லே.

உலகத்தில்நாகரீகமென்பது ஆரம்பத்தில் சிலசொல்பதேசத்தாரிடம் மட்டிலு மிருந்த தென்று பல தேசத்து சரித்திரங்களேயும் வாசிக்கும்போது தெரியவருகின்றது. இவர்களிடமிருந்தே மற்ற இடங்களுக்கும் பரவியிருக்கின்றது. இங்கிலாந்து அமேரிக்கா முதலான தற்கால உன்னத நாகரீகஸ்தர்கள்கூட இவர்களிடமிருந்துதான்நாகரீகமென்பதை ஆரம்பத்தில் படித்திருக்கிறார்கள். இச்சொல்பதேசத்தாரில் நம்முடைய இந்தியர்கள்ஒன்று. நம்முடைய இந்தியர்கள் எத்தனேயோ நூறு வருஷங்களுக்கு முன்பாகவே சிற்பசாஸ்திரம், கைத்தொழில், தர்க்கசாஸ்திரம், வானசாஸ்திரம் முதலிய பல சாஸ்திரங்களில் தேர்ச்சியடைந்திருந்ததாகவும், யுத்தங்களில் அதிக பராக்ரமத்தைக்காட்டி வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்களென்றும், ஜாஸ்தி வியாதிகள் என்பது தெரியாமல் சுமார் 80, 90, 100 வயதுவரைகூட அதிக தேகவலுவுடன் இருந்திருக்கிறார்களென்றும், இவ்வளவு தேர்ச்சியும் தேகவலுவும் இருக்கும் காலங்களில் அவர்கள் விசேஷமாய் தாவரவர்க்கங்

களைத் தான் புசித்து வந்திருக்கிறார்கள் என்றும், மாம்சபோஜனம் செய்யவில்லை யென்றும் நம்முடைய தேசத்து சரித்திர வரலாறுகளாலும் புராணங்களினாலும் தெரியவருகின்றது.

மேலும், தற்காலத்திலும் கூட இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா முதலான தேசங்களில் உள்ள அநேகர், மாம்சபோஜனத்தை நிறுத்திவிட்டு, அதைக்கெட்டதாகக் கண்டுபிடித்து, தாவரவர்க்கங்களையே புசித்திருக்கிறார்கள் என்றும், அப்படி ஜீவிப்பவர்களில் அநேகர் இப்போது 90, 100, 110 வயதாகியும் அதிக தேகவலுவுடனும் மனோஉளக்கத்துடனும் இருக்கிறார்களென்றும் அநேகமாய் தினசரி பேப்பர்களில் வாசித்து வருகிறோம்.

நம்முடைய முன்னோர்களாகிய மகரிஷிகள் எவ்விதம் ஆகாரஞ்செய்து வந்து இருக்கிறார்கள்? தாவரவர்க்கங்களை தவிர வேறில்லை. தற்காலத்தில் மலைகளில் அநேக தபசிகளும் சன்னியாசிகளும் வசிக்கிறார்களல்லவா?. இவர்கள் எதை புசித்து வருகிறார்கள்? தாவரவர்க்கங்களைத்தவிர வேறில்லை, அதுவும் அநேகமாய் ஒருவேளை தவறினால் இரண்டுவேளை. அவர்களின் மனோஉளக்கத்திற்காவது தேகவலுவுக்காவது குறைவு உண்டா?

நம்முடைய ஊர்களில் உள்ள சாதாரண கூலி ஜனங்களைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம். இவர்கள் சாதாரணமாய் மாம்சபோஜனம் செய்யக்கூடியவர்களாயினும், இதை தினசரி உபயோகிக்கிறார்களென்று சொல்லுவதற்கு, அநுபோகப்படி பார்த்தால் முடியாது. திருநெல்வேலி, மதுரை ஜில்லாக்களில்உள்ள மறவர்களைப்பற்றி விசேஷமாய் சகலரும் கேட்டிருக்கலாம். இவர்கள் அதிக தைரியமும் வலுவும் உள்ளவர்களென்றும் கேட்டிருக்கலாம். இவர்களின்

விசேஷ ஆகாரங்கள் என்ன? சோளம், கம்பு, வரகு முதலியவைகளும், மொச்சை, பட்டாணிக்கடலை, வேர்க்கடலை, காணுப்பயர் முதலியவைகளுமேதான். ஏதோ ஒரு விருந்தில் தான் ஆட்டுக்கரி கோழி முதலியவைகளை உபயோகிக்கிறார்களே தவிர வேறில்லை.

நம்முடைய வீடுகளில் நமக்குத் தெரிந்திருக்கப் பட்ட பெரியோர்களைப்பற்றிக் கவனிப்போம். நம்முடைய முன்னோர்கள் நம்மைக்காட்டிலும் புத்தியிலும் மனோ ஊக்கத்திலும், தைரியத்திலும், வலுவிலும் தாழ்வுயென்று சொல்ல முடியுமா? முடியாது, மேன்மை என்றே சொல்லவேண்டும்.

உலகத்தில் மாம்சபோஜனம் செய்யப்பட்டவர்களே ஜாஸ்தியென்று சொல்லலாம். ஆனல் இதுசரியல்லவென்று தோன்றுகிறது. எனென்றால், உலகம் முழுவதும், ஒவ்வொரு தேசத்திலும், தாவரவர்க்கங்களின் விலையானது சரசமாகவும், மாம்ச வஸ்துக்களின் விலையானது ஜாஸ்தியாகவும், சாதாரண ஜனங்கள் தினசரி வாங்கி உபயோகிக்க முடியாதபடி அவ்வளவு ஜாஸ்தி விலையுள்ளதாக இருக்கின்றன என்பதை யாவரும் அறிந்திருக்கலாம். ஐசுவரியமுள்ளவர்கள் தான் மாம்ச வஸ்துக்களை தினசரி வாங்கி உபயோகிக்கிறார்களே ஒழிய சாதாரண ஜனங்களும் ஏழைகளும்பொதுவாக தாவரவர்க்கங்களையே புசிக்கிறார்களாதலால், இவர்களுடைய தேகவலுவுக்கு முக்கிய காரணம் தாவரவர்க்கங்கள் என்று சொல்லவேண்டுமே ஒழிய வாரத்திற்கு ஒருதரமோ அல்லது மாதத்திற்கு ஒருதரமோ வாங்கி அதையும் சொல்பமாய் உபயோகிக்கும் மாம்சவஸ்துக்களென்று சொல்லமுடியாது. ஆகையினல், உலகத்தில் வசிக்கும் ஜனங்களில் ஜா

ஸ்திபங்கானது மாம்சத்தைஉபயோகிக்கக்கூடியவர்களாயி னும், தாவரவர்க்கங்கள் சாப்பிடப்பட்டவர்களென்று சொல்லவேண்டுமே ஒழிய மாம்சபோஜனம் செய்யப்பட் டவர்கள் ஜாஸ்தி என்று சொல்ல இடமில்லை.

உலகத்தில் பொதுவாக ஏழைகள்தான் ஜாஸ்தி, ஐசு வரியவான்கள் மிகவும்சொல்பம். உலகத்தின் ஒவ்வொருபா கத்தையும் ஏறத்தாழ தற்காலம் மூடியிருக்கும் பஞ்சத்தி னல் சாதாரண ஜனங்களுக்கு, அவரவர்களின் பிரதான ஆகார வஸ்துக்களாகிய அரிசி, கோதுமை, சோளம், வரகு முதலான வஸ்துக்களை வாங்கி உபயோகிக்க பணம்கிடைப் பதுஅரிதாக இருக்கும் காலத்தில், தினசரி 3,4 அணு மாம் சவஸ்துக்களுக்கு மட்டும் செலவு செய்ய முடியுமா? தற் காலம் தினசரி 3, 4 அணு கூலி கிடைப்பது கூட அரிதா யிருக்கின்றதே! ஆகையினல் உலகத்தில் மாம்சபோஜ னத்தினல் ஜனங்கள் விசேஷ பலனை அடைகிறார்களெ ன்று சொல்லுவதற்கு இடமில்லையென்றே தோன்றுகிறது. சாதாரண ஜனங்கள் மாம்சத்தினல் அடையும் பிரயோ ஜனத்தை, வயிற்றுவலிக்காக ஒரு பலம் பெருங்காயத்தை சமுத்திரத்தில் கறைத்துவிட்டு, அதன் ஜலத்தை பெருங்காயம் கலந்த மருந்து யென்று சாப்பிட்டால், பெருங்காயத்தின் பலனை எவ்வளவு அடைவார்களோ, அவ்வளவு தான் என்று சொல்லவேண்டும்.

மேலும், ஒவ்வொரு தேசத்திலும் உண்டாயிருக்கப் பட்ட பெரிய மனுஷர்கள், அதாவது பெரிய கவிகள், சாஸ் திரப் பயிற்சியுள்ளவர்கள், மற்றுமுள்ள கனவான்கள், அதி கப் படிப்புள்ளவர்களாகிய, ஜனங்கள் பொதுவாய் "பெரி யவர்கள், கனவான்கள், வித்வான்கள், கவிகர்த்தாக்கள், சா ஸ்திரகர்த்தாக்கள்" என்று அழைக்கும் சகலரும், அநேக

மாய் ஏழைக்குடும்பங்களில் உற்பத்தியாகி தங்களுடைய விடாமுயற்சியினால் இவ்வித உன்னதபதவிக்கு வந்திருக்கிறார்களே ஒழிய, ஐசுவரியவான்கள் வீடுகளில் ஜனித்து, அங்கே கிடைக்கக்கூடிய சகலவித மாம்சபோஜன முதலான வஸ்துக்களை உண்டு, சகல சுகத்தையும் அநுபவித்து மேலே சொல்லியிருக்கிற உன்னத பதவியை அடைந்தவர்கள் சொல்பம் என்றே சகலரும் அறிந்த விஷயம் என்று நினைக்கிறேன்.

இது மட்டிலுமா ! பட்டாளங்களில் சேர்ந்திருக்கும், ஹிந்துஸ்தானிக்காரர்கள், சிக் ஜாதியார், ரஜபுத்திரர்கள், கூர்க்கர் ஜாதியார், மகாராஷ்ட்ரர்கள் முதலான நம்முடைய தேசத்துப்பட்டாள வீரர்கள் அநேகமாய் தாவரவர்க்க போஜனக்காரர்களே ஒழிய மாம்ச போஜனக்காரர்களல்ல. ஐரோப்பிய பட்டாளங்களிலுள்ளவர்களுக்கு, ஒரு யுத்தத்திற்குப் போகவேண்டுமானால் அவர்களின் ஆகார விஷயங்களுக்கு எவ்வளவோ, கஷ்டப்பட்டு ஏற்பாடுகள் செய்து தினசரி ஆகாரங்கள் புதிது புதிதாய் தயார் செய்யவேண்டி இருக்கின்றது. ஆனால் நம்முடைய தேசத்து பட்டாள வீரர்களோ ரொட்டி அல்லது சப்பாத்தி என்று சொல்லப்பட்ட, கோதுமை ஆகாரத்தை தயார் செய்து கடிதத்தில் மடக்கி சட்டைப் பைகளுக்குள் போட்டுக் கொண்டு, எவ்வளவு தூரமானாலும் நடக்கவும், மலைகளில் ஏறவும், எதிரிகளோடு பொருத்து நின்று பின் வாங்கி ஓடாமல் யுத்தம் செய்யவும் சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். நம்முடைய தேசத்து பட்டாளவீரர்களை ஒரு விஷயத்திலும், ஐரோப்பிய பட்டாளவீரர்களுக்கு தாழ்மை யென்று சொல்ல இடமில்லை.

இவைகள் எல்லாவற்றிகும் மேலாக, இங்கிலீஷ் டாக்டர்களில், சுகாதார விளக்க சாஸ்திரத்தில் சகலருக்கும் மேலான கியாதியை பெற்ற டாக்டர் பார்க்ஸ் என்ற மகான் இது விஷயத்தில் என்ன சொல்லி இருக்கிறார்களென்று பார்த்தால், தாவரவர்க்கங்களை உபயோகிப்போர் சரீரவலுவில், மாம்ச போஜனம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கு தாழ்மையாக மாட்டார்கள் என்றுசொல்லி யிருக்கிறார். ஆகையால், சரீர வலுவுக்காவது மனோ ஊக்கத்திற்குகாவது மாம்சபோஜனம் அவசியமே இல்லை.

மேலும் உலகத்திலுள்ள ஒருமதமாவது மாம்ச போஜனம் செய்யச் சொல்லுகிறதாக தோன்றவில்லை. இதைப்பற்றி ஒவ்வொரு மதத்திலுமுள்ள ஆதாரங்களை எடுத்துக் காட்டவோ, அல்லது தர்க்கித்து ருசுப்படுத்தவோ இந்த சிறு புஸ்தகத்தில் முடியாது. ஆனால் ஆதாரங்கள் ஒவ்வொரு மதத்திலும் எவ்வளவோ இருக்கின்றன என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

உலகத்திலுள்ள மதங்களில் ஒன்றாவது, எந்த உயிரையாவது வதைக்கவோ, மற்றவிதமாய் ஹிம்சிக்கவோ சம்மதிக்கவில்லை. பாவம் என்றே சொல்லுகின்றது. ஆகையினால் கிறிஸ்துமதம், துலுக்குமதம் முதலான மதங்கள் இதை செய்ய சம்மதிக்கின்றதென்று சொல்லமுடியுமா? இவ்விரு மதஸ்தரும், சொல்லுவதாவது, உலகத்திலுள்ள சகல ஜந்துக்களும், மனுஷனுடைய உபயோகித்திற்காகப் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று அவர்கள் மதபுஸ்தகங்களில்சொல்லியிருப்பதினால் அவைகளைக்கொன்றுதின்பது குற்றமல்ல வென்றுசொல்லுகிறார்கள். மேலும் எந்த ஜந்துவையும் ஹிம்சிப்பதுதான் பாவம். ஆனால் ஒரே வெட்டாய் வெட்டிக்கொன்று

விடுவது உயிர்ப்பிராணிகளுக்கு வேதனையையுண்டுபண்ண மாட்டாது, ஆகையால், பாவம் இல்லையென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இதன் நியாயத்தை இதைப்படிக்கப்பட்டவர்களே ஊகித்து தீர்மானம் செய்ய வேண்டும். கோழி, ஆடு, மாடு, பன்றிமுதலான ஜந்துக்களை கொல்லுவதற்காக இறக்கம், தயைதாக்ஷணியம் என்பதில்லாமல் மகா உற்சாகத்துடன் கட்டி தயார்செய்யும்போதே, அந்தபிராணிகளுக்கு எவ்வளவு வேதனையையுண்டுபண்ணுகிறார்களென்று அவர்களே யோஜித்துப்பார்த்தால், அந்த ஜந்துக்களின் முகக்குறியினாலும், சப்தத்தினாலும் படும் மற்ற அவஸ்தையினாலும் அவைகளுக்கு தாங்கள் உண்டுபண்ணும் வேதனையையும், அவைகள் தங்களைக்கொல்லுவதற்காகத்தான் இவ்விதம் கட்டியிருக்கிறார்களென்று அறிந்து விடும் கண்ணீரினாலும், தாங்களே அறிவார்கள். "ஏண்டா பலிபீடத்து ஆடு போல் முழிக்கிறாய்" என்ற வசனமும் ஏற்பட்டிருக்கிறதல்லவா? இச்சந்துக்களுக்கு வேதனை யென்பது இல்லாதபோனால் உலகத்தில் இந்த வசனம் உண்டாயிருக்குமா?

உலகத்திலுள்ள சகலபிராணிகளும் மனிதனைக்கண்டு பயப்படுவதற்கு காரணம், இந்த பிராணியெல்லாம், மனிதன் தங்களை கொன்றுதின்னும் சத்ருக்கள் என்று அறிந்திருப்பதுதான் என்று புத்தமத கர்த்தாவாகிய புத்தருடைய கொள்கை. ஒருவிஷயத்தில் இதுவும் உண்மையென்றே தோன்றுகிறது. எப்படிஎன்றால், தற்காலம் கூட அநேக தபசிகள் மலைகளிலேயே எத்தனையோ வருஷகாலங்களாய் புலி, கரடி, பாம்புகளுக்கு மத்தியில், சுகமாய் வாழ்ந்து வருகிறார்களல்லவா? இவர்கள் இவ்வளவு வருஷகாலம் சேதமில்லாமல் வாழ்ந்து வருவது இந்த கொடியஜந்துக்கள் இவர்களை தங்கள் சத்ருக்களாகநினைக்காததுதான்

என்று தோன்றுகிறது. இவ்வித தபசிகளில் அநேகர் புலி கரடி பாம்பு முதலான ஜந்துக்களைக்கண்டால் அவைகளை அழைத்துத் தடவிக்கொடுத்து, அவைகளுடன் விளையாடு கிறார்களென்றும் அநேகர் கேட்டிருக்கலாம்.

இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒவ்வொரு மதத்திற்கும் ஆதிக்ருவாக இருந்திருக்கப்பட்டவர்க ளாகிய இயேசு கிறிஸ்து, புத்தர், மகம்மது முதலான மகான் கள் இவ்விதம் மாம்சயோஜனம் செய்யவில்லையென்றும், சகலத்தையும் தங்களுடைய இஷ்டர்களாக பாவித்து மிகுந்த அன்புபாராட்டி வந்திருக்கிறார்களென்றும் தெரி யவருகின்றது. ஆகையினால், எந்த மதமாவது மாம்சபோ ஜனம் செய்ய சம்மதிக்கின்றது என்று சொல்ல இட மில்லை.

மேலும், அநேக வியாதிகள் சிற்றுயிர்களால் உண்டா கின்றன என்று முன் சொல்லி இருக்கிறோம். எல்லா ருமே ஆடுமாடுகோழிகளை வீட்டிலேயே வளர்த்துகொன் றுதின்கிறார்களா ? இல்லையே ? இப்படி செய்தாலும் ஜந் துக்களுக்கு நோய்களிருப்பதும் இல்லாததும் சகலராலும் அறியமுடியுமா? முடியாதே? அப்படியிருக்க ஜந்துக்க ளைக்கொன்று மாம்சத்தை எடுத்து வியாபாரம் செய்யும் இடங்களில், அம்மாம்சங்கள், நோயுள்ள ஜந்துக்களின் மாம்சமா, நோயில்லாத ஜந்துக்களின் மாம்சமா என்று என்னமாய் சகலராலும் அறியமுடியும் ?. தற்காலத்தில் ஆடுமாடுகளின் விலை எவ்வளவு ஜாஸ்தியாய் ஏறி இருக்கி றதென்று சகலருக்கும் தெரியும். இப்படியிருக்க வியா பாரிகள் தகுந்த ஜந்துக்களைவாங்கி மாம்ச விற்பனைசெய்ய கட்டிவருமா? நோய்உள்ளவைகளையும், மற்ற உபயோகத்தி ற்கு உதவாது கிழடாய்ப்போனவைகளையும் தானேவாங்கு

வார்கள் ? அநேக கொடியவியாதிகளின் சிற்றுயிர்கள் மாம்சங்களின் வழியாகவே மனித சரீரத்திற்குட் சென்று வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன என்று பொதுவாய் எல்லா வைத்தியர்களுடைய கொள்கை. பொதுவாய் நமக்கு வியாதிகளை உண்டுபண்ண காரணங்கள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. இதோடு நம்மால் தடுக்கக் கூடிய காரணமாகிய இம்மாம்ச போஜனத்தை தடுக்காமல் உபயோகிப்பது நமக்கு சரியாகுமா ? நாம் வியாதிகளின் காரணங்களை எவ்வளவு தடுக்கமுடியுமோ, அவ்வளவு தடுக்கவேண்டியது அவசிய மல்லவா ? ஆயுர்வேத வைத்தியமாகிய நம்முடைய நாட்டு வைத்தியமுறையில் இவைகள் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தப் படவே இல்லை.

பால் தயிர் நெய் மாம்சவஸ்துக்களல்லவா என்று கேட்கலாம். இவைகள் மாம்சவஸ்துக்களல்ல. பிராணிகளிலிருந்து உண்டாகும் வஸ்துக்கள். இவைகளில் முக்கியமானது பால். இந்த பாலினாலும் அநேக வியாதிகள் உண்டாகக்கூடும். க்ஷயரோகத்தை உண்டாக்கும் பூச்சியானது விசேஷமாய் பாலின் வழியாகவே மனிதசரீரத்தை யடைகிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதை மாம்சபோஜனமாக வைத்துக்கொண்டாலும், இதற்கும் மற்ற மாம்சங்களுக்கும் வித்தியாசமுண்டு. அதாவது, பாலானது ஒரு ஜந்துவை ஹிம்சைசெய்து எடுக்கப்படவில்லை. தற்காலம் பொதுவாய் ஜனங்கள் கன்றுக்கு ஊட்டாதபடி, தாங்களே அவ்வளவு பாலையும் எடுத்து உபயோகித்தாலும், கன்றுக்குவேண்டியதை ஊட்டிவிட்டு பிற்பாடு மிச்சமுள்ளதைத்தான் நாம் எடுத்துக்கொள்வது தர்மமாகும்.

மேலும் மாம்சகரிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பலவித குற்றங்கள் பாலுக்கு ஏற்பட இடமில்லை. இருந்தாலும் இதையும் நமக்கு அவசியமில்லாததாக தள்ளிவிடலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் மட்டும் நாம் பாலை தள்ள முடியாதே தவிர மற்ற காலத்தில் பாலையும் அதைச்சேர்ந்த தயிர்நெய்யையும் தள்ளிவிடலாம். குழந்தைப் பருவத்திற்கு தாய்ப்பால் தான் ஆகாரம் என்று ஈசுவரனாலேயே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நாம் என்ன முயற்சி எடுத்தாலும் தாய்ப்பாலுக்கு சமானமான ஒரு ஆகாரத்தை நம்மால் நாளதுவரை தயார் செய்யப்படவில்லை. ஈசுவரனே குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு வேண்டியவைகளை யெல்லாம், அந்தந்த ஜந்துவின் தேவைக்குத் தகுந்தபடி அமைத்திருக்கிறார். ஆகையால் நாம் அதை அங்கீகரித்தே தீர வேண்டும். தாய்ப்பாலை நிறுத்தி அதற்கு பதிலாக மற்ற வஸ்துக்களை உபயோகித்தால் குழந்தைகள் சரியாக வளரவில்லை என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் பாலிய யௌவன, விருத்தாப்பியர்களுக்கு இவைகள் அவசியம் இல்லை யென்றே சொல்லலாம். தென் நாடுகளில் அநேக ஜாதியார் பால் தயிர் நெய் மோர் இவைகளை உபயோகிக்காமலே சுகமாக வளருகிறார்கள். நெய்க்குப் பதிலாக தேங்காய் எண்ணெயை உபயோகிக்கிறார்கள். தேங்காய் எண்ணெயை உபயோகித்து வழக்கம் பண்ணி விட்டால் அதுவும் நெய்யினால் உண்டாகும் குணத்தை செய்யத்தக்கதி. ஆனால் எண்ணெய் நல்ல தேங்காய்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயும் சுத்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். தற்காலம் நமக்கு சாதாரணமாய் கிடைக்கப்பட்ட பல கொழுப்புகள்சேர்ந்த நெய்யைக்காட்டிலும் சுத்தமானதேங்காய்எண்ணெயும் நல்லெண்ணெயும் சிலாக்கியமென்றேசொல்லவேண்டும். பர்மா தேசத்தார் அநேக

மாய் தேங்காய் எண்ணெய்நல்லெண்ணெய் இவைகளை உப யோகிக்கிறார்களே ஒழிய பால்தயிர் நெய்முதலானவைகளை உபயோகப்படுத்துவதே கிடையாது. இப்பவும் பர்மாவில் அநேக சிறு கிராமங்களில் ஜனங்களுக்கு பால் கறக்கவே தெரியமாட்டாது. மலையாளத்திலுள்ளவர்கள் நெய் உப யோகிக்கிறார்களா? பெரும்பாலும் கிடையாது.

மொத்தத்தில் (1) மாம்ச வஸ்துகளானவை தாவர வஸ்துக்களுக்கு ஒவ்வொருவிதத்திலும் தாழ்மையென்றே தீர்மானமாகுகின்றது. மனிதனுடைய சரீர போஷணைக்கு வேண்டிய சகல வஸ்துக்களும் மாம்சங்களைக்காட்டிலும் தாவர வர்க்கங்களில் ஜாஸ்தியா யிருக்கின்றன.

(2) மாம்ச வஸ்துக்கள் அநேக நோய் உண்டாக்கும் பூச்சிகளை மனித சரீரத்திற்குள் செலுத்தும். தாவர வர்க் கங்களோ இவ்விதம் செய்யமாட்டா.

(3) தாவர வர்க்கங்கள் எல்லா இடங்களிலும் விலை சரசமாய்க் கிடைக்கும். மாம்ச வஸ்துக்களின் விலையோ அபரிமிதம்.

(4) அநேக ஜாதியார் மாம்சபோஜன மில்லாமலே சுகமாய் வாழ்கின்றார்கள். அவர்களின் தேக வலுவுக் காவது மனோ ஊக்கத்திற்காவது குறைவில்லை.

ஆகையினால், மாம்ச வஸ்துக்களை எவ்விதத்திலும் மேன்மையாகச்சொல்ல இடமே இல்லை. ஆனால் தற்காலத் திலோ நம்முடைய தேசத்தார்கள் மாம்ச போஜனத்தில் விசேஷ அப்பியாசத்தை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு வரு கிறார்கள். சைவ சாப்பாடென்பது நாளுக்கு நாள் குறை ந்து கொண்டே வருகின்றது. அநேகர் தாங்கள் தங்களு டைய பாலிய காலங்களில் மாம்சபோஜனம் செய்யாத

வர்களாயிருந்தாலும், தங்களுடைய யௌவன காலங்களில் கெட்ட சகவாச தோஷத்தினால் இவ்வித வழக்கங்களை கைகொண்டிருக்கிறார்கள். பொதுவாய் மாம்சபோஜனம் சரீரபோஷணைக்கு அவசியமென்ற எண்ணமானது ஜனங்களை விட்டு நிவர்த்தியாக வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சுகாதார சாஸ்திர முறைப்படிக்கு மனிதன் ஆகாரத்திற்கு தாவரவர்க்கங்கள் தான் மேலே ஒழிய மாம்ச வஸ்துக்கள் தகாதெனச் சொல்லலாம். மாம்சவஸ்துக்களை உபயோகிக்கும்படி மற்றவர்களுக்குபோதிக்கப்பட்டவர்களை வாலிழந்த நரிக்கு ஒப்பிடலாம். இவர்களை தாங்கள் கெட்டுப்போய் விட்டதால் மற்றவர்களையும் கெடுக்க முயலும் கெட்டவர்களென்றே சொல்லவேண்டும். இவர்களின் சிநேகத்தை விலக்குவதே ஒவ்வொருவருடைய நன்மைக்கும், வாய், துணையற்ற பேதமைப் பிராணிகளின் நன்மைக்கும் இடமாயிருக்கும்.

(18) நாம் ஆகார வஸ்துக்களை சமையல் செய்ய பலவித பாத்திரங்களையும் உபயோகிக்கிறோம். சரீரத்திற்கு ஹிதமானது மண் கல் சட்டிகளே தவிர மற்ற வெங்கலம், செம்பு, ஈயம், இரும்பு பாத்திரங்கள் இவைகளுக்கு பிற்பாடு தான். அதிலும் ஈயப்பாத்திரம் சுத்தமாய் உபயோகிக்கக்கூடியதே அல்ல. ஏனென்றால், ஈயப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து ஆகார வஸ்துக்கள் தயார் செய்யப்படும்போது, பாத்திரத்திலுள்ள ஈயமானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உருகி, ஆகார வஸ்துக்களோடு கலந்து, சரீரத்திற்குட் சென்று அங்கு குடல்களில் படிந்து போய், நாளிடைவில் ஒருவித தீராத வயிற்று வலியை உண்டு பண்ணுகிறது. இந்த வயிற்றுவலிக்கு இங்கிலீஷில் லெட் காலிக் என்று பெயர். அதாவது ஈயத்தினால் உண்டாகும்

வயிற்றுவலி. இது அறிந்தே நம் முன்னோர்கள், தற்காலம் தூஷிக்கப்பட்ட, மண், கல் சட்டிகளையே வெகுவாய் உபயோகித்து வந்தார்கள். வெள்ளியப் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதில் ஜாஸ்தி குற்றமில்லை.

(19) நம்முடைய காலத்தில் நாம் தாராளமாய் உபயோகிக்க ஹோட்டல்களும் பக்ஷணக்கடைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன, இவைகள் பல விஷயத்திலும் அசுத்தப் படக் கூடுமாதலால் இவைகளை நாம் உபயோகிக்காமலிருப்பதே நலம். எதையும் நம்முடைய கிரகங்களில் தயார் செய்து உட்கொள்ளுவது தான் நலம். இந்த ஹோட்டல்களையும் பக்ஷணக்கடைகளையும் உபயோகிப்பது சரியல்லவென்று சகலருக்குமே தெரிந்த விஷயமாயிருக்கின்றது. வேறு மார்க்கமில்லாமல் தான் உபயோகிக்கிறார்களே ஒழிய வேறில்லை. ஆகையால், நாம் ஹோட்டல்களுக்கும் பக்ஷணக்கடைகளுக்கும் போகவேண்டியதாயிருந்தாலும் சுத்தமான இடங்களுக்குப் போகவேண்டும். அநேகமாய் நம்முடைய ஹோட்டல்களிலும் பக்ஷணக் கடைகளிலும் உள்ள வேலைக்காரர்களை பார்த்து விட்டால் இருந்த பசியும்போய், வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும்கூட உண்டாகிவிடும். ஆகையினால், இப்பேர்ப்பட்ட வேலைக் காரர்கள் இருக்கும் இடங்களுக்குப்போய் ஆகாரம் செய்வதைக்காட்டிலும் பட்டினியே கிடப்பது உத்தமம். ஹோட்டல்கள் முதலானவை வைத்திருப்போர், தங்கள் வேலைக் காரர்களின் தேகசுத்தத்தைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். சூலை மேகம் சொரி சிறங்கு, குஷ்டம் கடி முதலான வியாதிகள் உள்ளவர்களை வேலைக்கு வைக்கக் கூடாது. இவர்களை எல்லாம் வைத்துக்கொண்டு ஹோட்டல்கள் நடத்துவதைக் காட்டிலும் சும்மாயிருப்பது

நலம். ஜனங்களும் தங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்திற்கு மற்ற ஏற்பாடுகள் செய்துகொள்ளவும் செய்வார்கள். ஜனங்களும் இவ்வித இடங்களுக்குப் போகாமல் நிறுத்துவார்களேயாகில் ஹோட்டல்காரர்களும் ஜாக்கிரதையாகவே இருப்பார்கள். இதற்கு பள்ளிக்கூடங்களில் வாசிக்கும் பிள்ளைகள் முயற்சிப்பார்களேயாகில் கட்டாயமாய் ஹோட்டல்காரர்களை சீர்திருத்திவிடலாம். ஹோட்டல்காரர்களுக்கு முக்கியமாய் வரும்படிக்குக் காரணம் பள்ளிக்கூடங்களில் வாசிக்கப் போயிருக்கும் பிள்ளைகளே. இப்பவும் பொதுவாய் பள்ளிப்பிள்ளைகள் சாப்பிடும் ஹோட்டல்கள் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் சுத்தமாகவே இருக்கின்றன.

(20) அநேகமாய் ஜலம் முதலானவைகளை சாப்பிடும்போது அநேகர் பாத்திரங்களை எச்சில் பண்ணியே சாப்பிடுகிறார்கள். நம் முன்னோர்கள் இதை தடுக்கிறார்கள். தாகத்திற்கு சாப்பிடும்போது பாத்திரங்களை உதட்டில்வைத்து உருஞ்சிசாப்பிடுவதுதான்நலம். ஆனால்இப்படிஉருஞ்சி சாப்பிடவேண்டுமானால் ஒவ்வொருவருமே தங்கள் தங்களுக்கு தனித்தனியாய் பாத்திரங்கள் வைத்துக்கொண்டு உபயோகிப்பதுடன் மற்றவர்கள்உபயோகிப்பதற்கு அவைகளை கொடுக்கவும் கூடாது. இப்படிநடக்க முடியுமானால் இந்த வழக்கம் சரி. இப்படிநடக்கமுடியாமற்போனால் பாத்திரங்களை உதட்டில்வைத்து எச்சில்பண்ணிசாப்பிடவேகூடாது. முக்கியமாய் க்ஷயரோகத்தை உண்டுபண்ணும் பூச்சியானது வாய் எச்சிலில் அநேகமாய் இருக்கின்றது. சர்க்காரில் கூட கச்சேரி முதலான பொது கட்டடங்களில் ஒருவரும் எச்சில்துப்பக்கூடாதென்று நோட்டீஸ் போட்டிருக்கிறார்கள். இந்த எச்சிலினால் க்ஷயரோகமானது பரவுகின்ற

தென்று தீர்மானமாக கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கு க்ஷயரோகம் இருப்பதும் இல்லாததும் அநேகமாய் பார்த்ததும் தெரியமாட்டாது. இதை அநேகர் தாய்வயிற்றிலிருந்து ஜெனிக்கும்போதே தாய், தகப்பன்மாரிடமிருந்து சம்பாதித்துக் கொண்டே பிறக்கிறார்கள். இந்தபூச்சியானது க்ஷயரோகத்தை வெளியில்காட்டாமலே அநேகவருஷங்கள் கூட சரீரத்திற்குள் பதுங்கிக்கிடக்கும். ஆகையால் பாத்திரங்களை எச்சில் பண்ணிசாப்பிடுவதினால் தீராதகொடும் வியாதியாகிய க்ஷயரோகத்தை சம்பாதித்து அதோடு வருந்துவதுடன் குடும்பத்திற்கும், பரம்பறைக்கும், அழியக்கூடாத ஸ்திதியை சம்பாதித்து வைப்பதுபோல, அழியக்கூடாத க்ஷயவியாதியை சம்பாதித்துவைப்போம். இவ்வியாதியின் கொடுமையை அறிந்துதான் நம்முடைய முன்னோர்கள் எச்சில் பண்ணி ஜலம் முதலானதை சாப்பிடுவதைகண்டிக்கிறார்கள். ஆகையினால். எச்சில் பண்ணி சாப்பிடுவதினால் நாம் எவ்வளவு சுகத்தை அடைந்தாலும் அதனால் உண்டாகக்கூடும் வியாதியை உத்தேசித்து எச்சில்பண்ணி சாப்பிடாமலிருப்பதே நலம். ஒருவரை ஒருவர் முத்தமிடுவதினால் கூட இவ்வியாதி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு செல்லக்கூடுமென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

உடைகள்.

நம்முடைய தேசத்து சீதோஷ்ணத்திற்கு பருத்தி உடைகளே உத்தமம். பருத்தி உடை மற்ற உடைகளைக் காட்டிலும் துவைத்தால் நன்றாய் அழுக்குப் போகக்கூடும். ஆனால் கம்பிளி உடைகளிலிருந்து அழுக்கை இலேசாய் வெளியாக்க முடியாது. பருத்தி உடைகள் சரீரத்திலுள்ள வெயர்வை நீரை எடுத்துக்கொண்டு சரீரத்

தை சீக்கிரமாக குளிரச்செய்கிறது. ஆகையால் உஷ்ணதே சங்களுக்கு பருத்தி உடையே அவசியம். ஆனால் ஒரு வேலையைச் செய்து அந்தகளைப்பினால்உண்டாகும் வெயர் வையோடு காற்றில் வெளியே வந்தால், பருத்தி உடையா னது ஜலதோஷம் கொள்ளாமல் தடுக்கமாட்டாது. ஆ கையினால் இதற்கு கம்பிளி உடைகளே நல்லது. கம்பிளி உடைகள் வெளி குளிர்ச்சி சரீரத்தை தாக்காமலும், சரீரத் திலுள்ள உஷ்ணம் குறையாமலும் காக்கும். ஆனால் நம் முடைய தேசத்திற்கு, பனி மழைகாலங்களில் தவிரமற்ற காலங்களுக்கு அவசியமும் இல்லை; பிரயோஜனமும்இல்லை. வெளியிற்போய் வேலைசெய்பவர்களைக்காட்டிலும் வீட்டிற் குள் இருக்கப்பட்டவர்களுக்கும், ஆபீஸுகளில் உள்ளே உட்கார்ந்து வேலை செய்யப்பட்டவர்களுக்கும் உடையா னது தேவை. நமக்கும் பருத்தி உடைகளே விசேஷமாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அநாவசியமான உடைகளை அணிவ தினால் நாம் நம்முடைய தோலின் சக்தியைக் குறைத்து, உஷ்ணம் குளிர்ச்சி முதலானவைகளால் உண்டாகக் கூடும் வியாதிகளை தடுக்க சக்தியற்றதாகச் செய்கிறோம்.

சரீரத்தில் அணியும் உடைகளானவை தளதளப்பா யும், சரீரத்தின் பலபாகங்களுடையஅசைவுகளை தடுக்காத தாகவும்இலேசாகவும் இருக்கவேண்டும். நாம் தற்காலம் ஐரோப்பியர்களைப்போல் கால்சட்டைமுதலான உடைகளை அணிந்துகொள்ளுகிறோம். இவைகளெல்லாம் நமக்குஅநா வசிய கெடுதலுள்ள சுயங்கிருத பந்தங்களே தவிர வேறி ல்லை. இருந்தாலும் நாம் வேலைசெய்யும் அநேக ஆபீஸர் களை திருப்தி செய்ய "காலத்திற்கேற்றகோலம்" என்றபடி இவைகளை அணிந்தே தீரவேண்டியதாயிருக்கின்றது. மே லும் சில சில தொழில்களுக்கு இவைகள் தகுந்த உடை

களாவும் இருக்கின்றன. ஆகையால், இவைகளை அணிவதிலும் எது எது அவசியமோ அவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும். உயர்ந்த காலர் நெக்டைகளைப் போட்டு நம்முடைய கழுத்துகளை பந்தம் செய்யவாவது, இரும்புப் பட்டை அடித்தாற்போல் நெஞ்சுப்பட்டை உள்ள ஷர்ட்டுகளையும் மூச்சை பிடிக்கும்படியாயுள்ள வெயிஸ்ட்டு கோட்டுகளையும் அணிந்து கொள்ளுவது அநாவசியமென்றே தோன்றுகிறது. மேலும் இவைகள் எல்லாம் இலேசான பருத்தி உடைகளாக இருப்பதே நலம். கம்பளித் துணிகளாக இருப்பது கெடுதலே.

தினசரி தோய்த்து உலர்த்தின வேஷ்டிகளை உபயோகித்து அதன் சுகத்தை அநுபவித்தவர்கள் இவைகளை எல்லாம் சொப்பனத்தில்கூட விரும்பமாட்டார்கள். இதற்கு விசேஷகுணங்களுமுண்டு. துணிகளை அன்றன்று துவைத்துக்கட்டுவது தான் சரீரத்திற்கு சுகம். வண்ணானிடத்திலிருந்து வெளுத்துவாங்கின துணிகளை அப்படியே அணிந்து கொள்ளுவது சரீரத்திற்கு சுகமல்ல. அரை இடுக்குகள், இடுப்பு, அடிவயிர் முதலான இடங்களில் விசேஷமாய் உண்டாகும் வியாதி ஒன்று உண்டு. இதற்கு சொறி என்றும், கடிஎன்றும் செ்ால்லுவதுண்டு. இதற்கு இங்கிலீஷில் டோபிஇச் (Dhoby Itch) அதாவது வண்ணான் சிறங்குஎன்றுபெயர். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், வண்ணான் பலதுணிகளையும் ஒன்றாய் எடுத்துப்போய் வெளுப்பதில் வியாதி உள்ளவர்கள் இல்லாதவர்கள் துணிகளை ஒன்றாய்க்கலந்து எல்லாருக்கும் வியாதியைசம்பாதித்துக்கொடுக்கிறான். இந்த கடிஎன்றவியாதியைஒட்டுவாரொட்டி வியாதிஎன்றுசொல்ல வேண்டும். இந்த வியாதி உள்ள ஒருவருடைய துணியை மற்றொருவர் அணிந்தாலாவது,

அல்லது அவர் துணியோடு கிடந்த துணியைக் கட்டிக் கொண்டாலாவது அல்லது அவர்சரீரம் பட்டுவிட்டாலாவது மற்றவருக்கும் இந்த கடி என்ற வியாதி வந்து விடும் என்பதற்குச்சந்தேகமில்லை. உடனே சொறிஎடுத்துவிடும். ஆகையினல், இந்த ப்ரகாசகஷ்டமானதும், மனிதனை மான பங்கம் செய்யக்கூடியதுமான வியாதியை தடுக்கவேண்டு மானல் வண்ணனிடத்திலிருந்து துணிகளை வாங்கி அப் படியே கட்டிகொள்ளக்கூடாது. வண்ணன் துணிகளை எவ் வளவு வெள்ளாவியில் வைத்தாலும், இஸ்திரி பண்ணின லும் சரீரத்தின் மேல் கிடக்க வேண்டிய துணிகளை நனை த்து வெயிலில் உலர்த்தி அணிந்து கொள்ளுவதே உத்த மம். ஏனென்ருல், இப்பிரயோகங்களினல் துணிகள் சுத் தப்படக்கூடுமாயினும், நம்முடைய வண்ணர்கள் அவை களை மறுபடியும் மடித்து நம்மிடம் கொண்டுவரும்போது அழுக்குத் துணிகள் இவைகளின் பேரில் படாதபடி அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாய்க் கொண்டு வருவதில்லை. ஆகையினல் ஷர்ட், பனியன், ட்ராயர்ஸ் அல்லது பைஜா மா, சாக்ஸ் முதலான தோலுக்கு மேலாக கிடக்கக் கூடிய துணிகளையாவது, துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தித்தான் அணிந்து கொள்ளவேண்டும். ஊருக்கும் அழகுக்கும் பய ந்து இவைகளைச் செய்யாமல் துணிகளை வண்ணனிடத்தி லிருந்து வாங்கி அப்படியே கஞ்சி முறுமுறுப்பு கெடா மல் பளபளப்போடு அணிந்துகொள்ளப் பட்டவர்கள், இந்த சுகத்தோடு, கடி வியாதி வந்துவிட்டால் அதன் சுகத் தையும் அநுபவித்துத் தான் தீரவேண்டும்.

நம்முடைய ஸ்திரீகள் அநேகமாய் ரவிக்கைகள்தைப் பதில் வரவர அழகை ஜாஸ்தியாக கவனித்து வருகிருர் கள். அதாவது ரவிக்கையைப் போட்டு கழற்றும்போது,

அது இலேசாக எடுக்க முடியாமலிருக்கவேண்டும்; கைகளில் துணி பதிந்த அடையாளம் தெரியவேண்டும்; கழுத்துப்புத்தான் இருகலாய் இருக்கவேண்டும்; அடியில்போடும் ரவிக்கையின் முடிச்சு இலேசாக அவிழ்க்க முடியாமல் மிகவும் கெட்டியாகவும் நன்ருய் இழுத்துக்கட்டியும் போடப்பட்டிருக்கவேண்டும்; மொத்தத்தில் ரவிக்கையைப்போட்டுக்கொண்டு ஒரு பெருமூச்சு விட்டால், கை, கழுத்து, முதுகு, விலாப்பக்கம் முதலான ஒவ்வொரு பக்கமும் பட், பட் என்றுகிழியும்படியாயிருக்கவேண்டுமென்றுடைட்டாக நைக்கிருர்கள். இதுதற்கால நாகரீகத்தைச்சேர்ந்த அழுகுகளில்ஒன்று. இவர்களுக்குச்சாதாரணமாய்எல்லாராலும்ரவிக்கைத்துண்டுவாங்கிக்கொடுக்கமுடியாது. மாதம்4,5 துண்டுயாரால்தான் வாங்கமுடியும். ஆனல் இதைப்பற்றி இங்கு கவனிக்கவேண்டியதில்லை. நாம் பரிதாபப்படவேண்டியது என்னவென்ருல், இவ்வளவு இருக்கமாயுள்ள ரவிக்கைகளை அணிந்து கொள்ளுவதினுல், இரத்தப்பை சுவாசப்பை வியாதி முதலான வியாதிகளைச் சம்பாதித்துக்கொண்டு, புருஷனுக்கு இவர்களால் எக்காலமும் சுகமில்லையென்றுசெய்துவிடுகிருர்கள். சுவாசமிடும்போது நெஞ்சை சாதாரணமாய் சுருங்கி விரிய இடமில்லாமல் கட்டிவிட்டால் இவ்வியாதிகள் ஏன் வருகிறதென்று கேட்கவும் வேண்டுமா? இந்த வழக்கமும், இது அழகு என்ற எண்ணமும் நம்முடையஸ்திரீகளைவிட்டு உடனேவிலகவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இவ்வித ரவிக்கைகள் போடுவதினுல்சிலசமயங்களில் ஒருபெரும் ஆபத்தும்விளையக்கூடும்.

கொஞ்ச மாதங்களுக்கு முன்பாக 1- வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ தன்புருஷனுேடும் நாத்தினுரோடும் ஒரு புண்ணிய க்ஷேத்திரத்திற்குப்போயிருந்தாள். அங்கு ஸ்நாநம்

செய்துவிட்டுபகல் 12-மணிக்கு தன் ஊருக்குத்திரும்ப ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு வந்திருக்கும்போது, அங்கு அன்று இருந்த பெருங்கூட்டத்தினால் நெருக்கப்பட்டதாலும், மத்தியான வெயிலின் கொடுமையினாலும் மூர்ச்சையாய் விட்டாள். உடனே அந்த அம்மாளை அக்கூட்டத்திலிருந்து எடுத்து வெளியிற்கொண்டுபோய் அவளைச் சாதாரணமாய் மூச்சுவிடச்செய்ய ரவிக்கையை அவிழ்க்கும்படியாய்ச்சொன்னபோது, புருஷனாலாவது, நாத்தினாராலாவது ரவிக்கைமுடிச்சை அவிழ்க்க முடியவில்லை. ஸ்திரீயின் உயிரோ ஆபத்தில் இருந்துகொண்டிருந்தது. துணியும் புதுசொர்னடு ரவிக்கைத்துண்டாதலால், கிழிக்கவும் முடியவில்லை. மேலும் முன்முடிச்சின் பக்கத்தைத் தவிரவேறே எந்த இடத்திலும் சிறுவிரலை நுழைக்கக்கூட இடமில்லை. உடனே வேறொருஸ்திரீயைக்கூப்பிட்டு அவள் தன்பல்லால் கடித்துத்துணியைகிழிக்கவேண்டியதாய் ஏற்பட்டுவிட்டது. அந்தஅம்மாளுக்கு கொஞ்சம் ஞாபகம்வந்ததும், தன்னைச் சூழ்ந்து கொண்டிருந்த கூட்டத்தையும், தான் கிடந்த நிலைமையையும், தன் ரவிக்கைதாறுமாறாய் பல இடங்களில் கிழிக்கப்பட்டிருந்ததையும் பார்த்த உடன் அவளுக்கு ஏற்பட்ட மனோவருத்தத்திற்கும் வெட்கத்திற்கும் அளவில்லை. இவ்வளவு என்று இங்கு எழுதுவது அசாத்தியம்.

மேலும் நம்முடைய ஸ்திரீகளும் பெண் குழந்தைகளும் தற்காலம் விசேஷமாய் பாவாடைகட்டிக்கொள்ளுவதில் பிரியப்படுகிறார்கள். இதன் அழகு எவ்வளவு இருந்தாலும் இவர்கள் இதைக்கட்டிக்கொள்ளும் மாதிரி மிகவும் கெடுதலே. பாவாடைகளை விசேஷமாய் உபயோகிக்கும் ஐரோப்பிய ஸ்திரீகள், இவைகளை மிகவும் கெட்டி

யாய், இடுப்பை குறுகச் செய்யவேண்டுமென்ற எண்ணங் கொண்டு, கட்டுவதினால் நம்முடைய ஸ்திரீகளைக் காட்டிலும், பலவித வியாதிகளில் வருந்துகிறார்கள். நம்முடைய தற்கால பாவாடையை உபயோகிக்கும் ஸ்திரீகளும் அநேகமாய் இதே அபிப்பிராயத்துடன் இவைகளை உபயோகித்து வருவதால், இவர்களும் இவ்விதவியாதிகளினாலே அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இடுப்பைச்சுற்றி ஜாஸ்தியாகவும் அநாவசியமாகவும் வலுவாக துணிகளைக்கட்டுவது மிகவும்சரீரத்திற்கு கெடுதல். இதனால், குடல் புண், மலச்சிக்கு, அஜீரணம் முதலான வியாதிகள் ஏற்படுவதுடன், நெஞ்சிலும், வயிற்றிலும் இரத்த ஓட்டமும் ஒருவாறு தடைபட்டு, இதினால் தேகமெலிவும் மற்றும் பல வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. சுவாசம் சரியாய் விடமுடியாததால் சுவாசப்பை இரத்தப்பை முதலான அங்கங்களுக்கு பலஹீனமும், பல வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் கொடியதாக, அநேக ஸ்திரீகள் சூதகவாயு, கெர்ப்ப அங்கத்தைப்பற்றின மற்ற பல வியாதிகளால் அவஸ்தைப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் இப்படி இடுப்பைச் சுற்றி வலுவாய் உடைகளை அணிந்து இடுப்பை சுறுக்குவது தான். தவிரவும், இடுப்பு சுறுங்கிஇருப்பதால், ஐரோப்பிய ஸ்திரீகளும், நம்மில் விசேஷமாய் பாவாடைதாவணி உபயோகிக்கப்பட்ட ஸ்திரீகளும், பிரசவ காலங்களில் விசேஷமாய் சுகப்பிரசவ மில்லாதபடி, பல வருத்தங்களை அநுபவிக்கிறார்கள். ஆகையால், உடைகளை எவ்வளவு அவசியமாய் இருகக்கட்ட வேண்டுமோ, அதற்குமேல் அநாவசியமாய் இருக்கிக்கட்டுவது கெடுதல். அழகையும் ஊர் வழக்கத்தையும் கவனித்துக்கொண்டு சரீரசுகத்தைக்கெடுப்பது சரியல்ல.

தவிரவும் நம்முடைய ஸ்திரீகள் பலபல வர்ண சீட்டிகளையும், நாம் பலபல வர்ணத் துணிகளையும் வாங்கி உபயோகிக்கிறோம். அநேகவர்ண சாமான்களில் பாஷாணம் முதலான விஷசாமான்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அநேகமாய் தற்காலம் விற்கும் விலை சரசமான சீட்டித்துணிகளிலும், சாக்ஸ்களிலும் உள்ள சாயமானது, அவைகளிலுள்ள விஷவஸ்துக்களின் குணத்தினுல், பலவித கொடியசிரங்குகளையும், புண்களையும் உண்டுபண்ணி விடுகின்றன. ஆகையினுல் விலை சரசத்தையும் பார்வைக்கு பகட்டையும் காட்டும் துணிகளைவாங்கி நாம் மோசம் போகாமல் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒருவர் உடுத்தும் வஸ்திரங்களை மற்றொருவர் உபயோகிக்கக்கூடாது. அதிலும் நோயாளிகள் உபயோகிக்கும் உடைகளையோ மற்றபடுக்கை முதலான துணிகளையோ மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது. இப்படி உபயோகிப்பதினுல் வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் தாவக்கூடும். விசேஷகாலங்களில் உபயோகிப்பதற்காக உள்ளேயே வைத்திருந்து அந்த அந்த விசேஷகாலங்களில் மட்டும் உபயோகிக்கும் பட்டு உடைகளை அடிக்கடி வெயிலில் போட்டு எடுத்து நன்றாய் மடித்து வாசனைகொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களுடன் பெட்டிக்குள் வைக்கவேண்டும். ஈரத்துடனுவது ஈர கசகசப்புடனுவது மடித்து வைத்தால் துணிகள் கெட்டுப்போவதுடன், ஒரு கெட்ட வீச்சமும் உண்டாகிவிடும். படுக்கைத்துணிகள் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். தலையணை தெண்டு மெத்தைமுதலான நனைக்கக்கூடாதசாமான்களை உறையில்லாமல் உபயோகிக்கக் கூடாது. அப்படி உபயோகித்தால் சரீரத்தில் உண்டாகும் வெயர்வை நீரும் மற்ற அழுக்குகளும் இவைகளில் ஒட்டுக்கொண்டு

நாளாவர்த்தியில் மெழுகுபோல் படுக்கையில் உறைந்து போய்சிரங்கு முதலான பலவிததொத்துவியாதிகளை உண்டு பண்ணும். ஜனங்கள் சாதாரணமாய் படுக்கைகளின் துப்பரவைப்பற்றி கவனிக்கிறதில்லை. சிலசில வீடுகளிலு ள்ள மெத்தை தலையணைகளை பாராமல்உபயோகித்து விட்டால், எழுந்திருக்கும்போது இவைகளும் சரீரத்தில் ஒட்ட்டிக்கொண்டு கூடவே வருகின்றன.

தலைகளில் உண்டாகும் பேனுக்குக் காரணம் படுக்கைகளிலுள்ள அழுக்குகளைத் தவிர வேறு கிடை யாது. மற்ற துணிகளை யெல்லாம் தினசரி தண்ணியில் நனைத்து துவைக்கும் நாம் இவைகளையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்ய சோம்பேரித்தனத்தினாலாவது, "எந்த வேலை யெல்லாம் தான் செய்கிறது எழவு, யாரால் முடியும்" என்று சொல்லி விட்டு விட்டால் பேன் தலையை விடமாட்டாது. அநேக வீடுகளில் குழந்தைகள் மூத்திரம் பேய்ந்த பாய்களைக்கூட நனைப்பதில்லை. அப்படியே மடித்து வைத்துவிட்டு மறுநாள் இராத்திரியிலும் அதே பாயை உபயோகிக்கிறார்கள். இது பல வியாதியை குழந்தைகளுக்கு உண்டாக்கும் என்று அறிகிறதில்லை.

படுக்கைத் துணிகளின் விஷயத்தில் துப்பரவாக இருப்பார்களே யாகில் தலையில் பேன் உண்டாகக் காரணமே இல்லை. இந்தப் பேனானது மிகவும் கெட்ட ஜந்து. ஒரு தலையிலிருந்து மற்றவர்கள் தலைக்கு வெகு சீக்கிரத்தில் தாவுகின்றது. ஆகையால் பேன் உள்ளவர்களை பக்கத்தில்படுக்க வைக்கக்கூடாது. பேன் ஜாஸ்தியாய் விட்டால் தலை மயிரையும் கெடுத்து தலையின் இரத்தத்தையும் உருஞ்சி உடம்புக்கு மெலிவு, பலஹீனம் முதலான வியாதிகளை உண்டுபண்ணுவதுடன் தலையில்

இலேசாக ஆறக்கூடாத சிரங்குகளையும் உண்டு பண்ணி விடும். குழந்தைகள் உள்ள ஸ்திரீகள் தினசரி குழந்தைகளுக்கு தலையை வாரி பேன் எடுத்துப் பின்னல் போடவேண்டியது அவசியம். ஆனால் அநேக வீடுகளில் இதை கவனிக்கிறதில்லை. தலையை சாயங்காலவேளைகளில் வாரிப் பின்னுவதில் ஜாஸ்தி பிரயோஜனமில்லை. பேன்கள் தலையில் சென்றவுடன் அவைகளை எடுப்பது உத்தமம் பேன்கள் இராத்திரி காலத்தில் தூங்கும்போது ஒருவர் தலையிலிருந்து மற்றவர் தலைக்குப் போகிறதாதலால், காலையில் வாரி எடுத்து விடுதலே உத்தமம். மேலும் காலையில் தலையை வாருவதில் மற்றொரு குணமுண்டு. அதாவது தலையில் தடவப்படும் எண்ணெயானது அநேகமாய் வெளியாகிவிடும். இராத்திரி படுக்கும்போது தலையணையில் ஒட்டஜாஸ்தி எண்ணெய் தலையில் தங்கி இருக்கமாட்டாது. ஆகையினால் காலை வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு தலையை வாரிப்பின்னல் போடுவதே உசிதம். காலையில் முடியா விட்டாலும் சாவகாச மேற்படும் போதாவது குழந்தைகள் தலையை கவனிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். தலையை வாருகிறதற்கு தலையில் அதிக எண்ணெய்தடவ வேண்டியது அவசியமென்பதில்லை. மிகவும் சொல்பமாய் உபயோகித்தால் போதும்.

ஈரத்துணிகளை அணிந்து கொண்டிருப்பது சரீரத்திற்கு கெடுதல். ஆனால் நம்முடைய ஊர்களிலெல்லாம் நதிக்கு ஸ்நாநத்திற்கு போகும்போது, எல்லாரும் தான் உலர்ந்த உடைகள் கொண்டுபோகிறார்களா என்று கேட்டால் அது அவரவர்களுடைய அப்பியாசத்தினால் சரியாய்ப்போய் விட்டது.

குழந்தைகளின் உடைகளைப்பற்றி வேறு அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

காற்று.

இதற்கு முன் அத்தியாயங்களில் கண்டிருக்கிற விஷயங்களினால் நமக்கு சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம் என்று அறிந்திருக்கக்கூடும். ஆகாயம் அல்லது காற்று என்று சொல்லப்பட்டது மூன்றுவிதக்காற்று அடங்கியது. அதில் 4/5 பங்கு உப்பு வாயுவும், 1/5 பங்கு பிராணவாயுவும், இவ்விரண்டையும் தவிர கரியமலவாயு மிகவும் சொற்பமாகவும் இருக்கின்றது. காற்றில் எல்லா பிராணவாயுவே ஜீவன்களுக்கும் முக்கியமானது. ஆகை யால் நமக்கு சுத்தமான காற்று என்பது பிராணவாயு ஜாஸ்தியுள்ளதும் கரியமலவாயு இல்லாததுமே. சாதா ரணமாய் காற்றில் கொஞ்சம் நீராவி கூட கலந்திருக்கின் றது. காற்றானது பலவிதத்தில் அசுத்தப் படுகின்றது. அதாவது: (1) உலகத்திலுள்ள உயிர்பிராணிகளெல்லாம் சுவாசமிடும்போது சரீரத்தை விட்டு வெளியாக்கும் கரிய மலவாயு கலப்பதினாலும், (2) பலவஸ்துக்கள் எரியும் போது உண்டாகும் புகையினாலும், (3) இலை, சருகு, உயிர ற்ற ஜீவப்பிராணிகள், காய்கறிகள், இவைகள் அழுகிப் போய் உண்டாகும் கெட்ட நாற்றத்தினாலும், (4) தெருவி லுள்ள புழுதி கலப்பதினாலும், (5) செங்கல் சுண்ணாம்பு காளவாய்களிலிருந்து உண்டாகும் கெட்ட காற்றினா லும் (6) பெரியம்மை, மடக்குவாத ஜ்வரம், க்ஷயம், குத்திருமல் முதலான ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிக ளின் காரணமாகிய சிற்றுயிர்களாலும் இப்படி பல விதமாய் அசுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது. ஆனால் பலவிதமாய் காற்றானது சுத்தமும் செய்யப் படுகின்றது: (1) முக்கியமாய் மனிதனுக்கும் மற்ற ஜீவப்பி ராணிகளுக்கும் மிகவும்கெடுதலான கரியமலவாயுவானது

மரங்களாலும், செடிகளாலும், மற்ற தாவரவஸ்துக்களாலும் கிரகிக்கப்பட்டு, இவைகள் இக்காற்றினாலேயே முக்கியமாய்வளருகின்றன. ஆகையினால், சாலைகளிலும், தோப்புகளிலும், தோட்டங்களிலும் உள்ளகாற்றானது சுத்தமென்று சொல்லுகிறோம். ஏனென்றால், இவைகள் கரியமலவாயுவை கிரகித்துக்கொண்டு பிராணவாயுவையே நமக்கு அளிக்கின்றன. ஆகையினால் நாம் வசிக்கும் இடத்தைச் சுற்றி மரங்களும் செடிகளும் இருப்பதே நலம். இதுபெரும்பாலும் பட்டணங்களில் எல்லாருக்கும் கிடைக்கமாட்டாது. கிராமவாசிகளிலோ இதுஇலேசாய் சகலருக்கும் கிடைக்கக்கூடும். ஒவ்வொருவரும்தங்கள் வீடுகளைச் சுற்றி கூடியமட்டும் மரம்முதலியவைகளை வளரச்செய்வதே நல்லது. முன்காலங்களில் ஸ்திரீகள் வீட்டுக் கொல்லைப்பக்கங்களில்கீரைத்தோட்டம், பொடல், அவரைமுதலானசெடிகள்போட்டு பயிர் செய்து வந்தார்கள். இப்படிச் செய்துவந்ததில் அவர்களுக்குதினசரி அவசியமான தேகப்பயிற்சிக்கு ஒரு இடமும் கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது. ஈசுவர கிருபையினால் தற்காலத்திலும் கூட அநேக ஸ்திரீகள் இதையும் நாகரீகக்குறைவு என்றுதள்ளிவிடாமல் செய்து வருகிறார்கள். எல்லா ஸ்திரீகளும் இதை தங்களால் கூடியமட்டும் செய்து வந்தால் மிகவும் உத்தமம்.

மழையானது காற்றில் கலந்திருக்கும் புழுதி முதலான அசுத்தங்களை படியச் செய்கின்றது. காற்று பலமாய் அடிக்காமற்போனால், அநேகஅசுத்தங்களும், வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் சிற்றுயிர்களும் தாங்களே பூமியில் இறங்கி படிந்து விடுகின்றன. காற்றுப்பலமாய் அடித்துக்கொண்டிருக்கும்போது துர்நாற்றம் முதலான அசுத்தங்கள் காற்றினால் அடித்து விரட்டப்படுவதில் அழிந்து

விடுகின்றன. இப்படி காற்று பலவித அசுத்தங்களால் நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் அசுத்தமாகிக் கொண்டிருந்தாலும் நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் பலவிதமாய் சுத்தப்படுத்தவும் படுகின்றது. மேலும் கொடிய வியாதிகளின் சிற்றுயிர்கள் நெடுநேரம் சுத்தமான காற்றில் அநேகமாய் உயிர்த்திருக்கவும் முடியாது. ஆகையால், நமக்கு இயற்கையிலேயே சுத்த காற்று கிடைக்க மார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் ஜனக்கூட்டம் பண்டகசாலைகள் உள்ள பெரிய பட்டணங்களில் உள்ள காற்றானது சுத்தமாய் இருக்கமார்க்கமில்லை. ஏனென்றால், ஜாஸ்தி கரியமலவாயுவும், புழுதி, புகை முதலானதும் ஜாஸ்தியாய் காற்றோடு கலக்கின்றன சேரும் கரியமலவாயுவை கிரகித்துக்கொள்ள ஜாஸ்தி மரம் செடிகளும் இருக்கமாட்டா. பட்டண வாசங்கள் தேகத்திற்கு அசௌக்கியமாய் இருக்கவேண்டியதற்கு முக்கியகாரணம் இதுவே.

அசுத்தமான காற்றினால் அநேக வியாதிகள் உண்டாவதும் தவிர, ஒவ்வொரு வியாதியுமே சீக்கிரத்தில் சௌக்கியமாகாமல் ஜாஸ்தி கொடூரமாகுகின்றது. அசுத்தக்காற்றினால் உண்டாகும் வியாதிகளில் முக்கியமானவை:—தலைவலி, (சில சமயங்களில் தீராத தலைவலியும் உண்டாகிவிடும்), வாந்தி, அஜீரணம், குமட்டல், வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றளைச்சல், மூச்சடைப்பு, வாயுக்குத்து, வயிற்றுப்பொருமல், முதலான சாதாரண வியாதிகள். இவைகள் ஆரம்பத்தில் இலேசாய் இருக்கக் கூடுமாயினும், ஜாஸ்திகோடூரத்தைக்காட்டவும் கூடும். அசுத்த காற்றுள்ள இடத்தில் வசிப்பதினால் உடம்பிற்கு பலஹீனமுண்டாகி, வியாதிகளைத் தடுக்க சக்தியற்றுப் போய், சகல வியாதிகளும் வருமுன்னே அழைத்து அங்

கிகரித்துக் கொள்ளுவது போலாகிவிடும். பெரியம்மை முதலான ஒட்டுவாரொட்டிகளும் உண்டாகுமென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோம்.

ஆகையினால் சுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் நாம் வசிப்பது அவசியம். பட்டணவாசங்களிலுள்ளவர்கள் தினசரி வெளியில் சுத்தகாற்று கிடைக்கக்கூடிய சாலைகளுக்கோ, தோப்புகளுக்கோ போய்வரவேண்டியது அவசியம். சமுத்திரக்கரைக்காற்றும், மலைமேல் உள்ளகாற்றும் சுத்தகாற்றுகளே. ஏனென்றால், இவைகள் அசுத்தப்பட மார்க்கமில்லை. க்ஷயவியாதிக்கு மலைச்சிகரங்கள் நல்லதென்று சொல்லுவதற்கு இது ஒரு காரணம். வீடுகளில் சுத்தமான காற்று இருக்கும்படியாய் ஜன்னல்கள் சரியானபடி பெரிதாய் இருக்கவேண்டும். அடைபட்டிருக்கும் அறைகளுக்குள்ளாவது, வீடுகளுக்குள்ளாவது, அவைகளை முழுவதும் திறந்து போட்டு சில மணிநேரங்களாவது காற்றுப்போக்கு இருக்கும்படியாய் வைத்திருந்தாலொழிய, நாம் உள்ளேபோகவாவது, வசிக்கவாவது கூடாது. மிகவும் ஆழமுள்ளகிணறுகளுக்குள்ளும், உபயோகத்தில்லாத பாழுங்கிணறுகளுக்குள்ளும், மூடப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைகளுக்குள்ளும், பூமிக்குள்ளிருக்கும் அறைகளுக்குள்ளும், சுரங்கங்களுக்குள்ளும் ஒருவன், அவ்விடங்களிலுள்ள கெட்ட காற்றை வெளிப்போக்கி நல்ல காற்று செல்ல மார்க்கம் செய்து கொள்ளாமல், உள்ளே சென்றால், மூச்சுமுட்டி மரணமடையவும் கூடும். பெருங் கூட்டங்களுக்குள் நாம்போகும்போது மூச்சு அடைக்கின்றதல்லவா? இதற்குக் காரணம், முக்கியமாக அங்குள்ள காற்று, பிராணவாயு மிகவும் குறைந்து, ஜனங்கள் வெளியாக்கும் கரியமலவாயு ஜாஸ்தியாய்க் கலந்ததாக இரு

ப்பதினால் தான். ஆகையினால், பெருங் கூட்டங்களுக்குள் போவதினால் இவ்வித கெடுதல் சம்பவிப்பதுடன், க்ஷய ரோகம் முதலான வியாதிகளையும் சம்பாதிக்கக்கூடும். பட்டணவாசங்களில் கக்சுகளுக்குப் போய்வந்த கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் எச்சில்விழுங்கும்போது ஒருவித தொண்டைவலி உண்டாகுகின்றதல்லவா? இதற்கு கக்சுகளில் உள்ள கெட்டநாற்றம் தான் காரணம்.

அநேகர் தூங்கும்போது கால் கட்டை விரல் முதல், தலை உச்சிவரை போர்வையினாலோ துணிகளினாலோ, மூடிக்கொண்டு நித்திரை செய்கிறார்கள். இது மிகவும் கெடுதல். வெட்ட வெளியில் படுத்துத் தூங்கும்போது இவ்விதம் போர்ப்பதினால் ஜாஸ்தி குற்றம் சம்பவிக்காமல் இருந்தாலு மிருக்கலாம். அநேக பட்டணங்களில் வெளியில் படுக்கும்போது காற்றினால் புழுதி முதலான தூசிகள் உள்ளே செல்லாதபடி இத்துணிகள் தடுக்குமாதலால் அநுகூலம் செய்யவும் கூடும். ஆனால் வீடுகளுக்குள் படுப்போர் இவ்விதம்செய்வது உசிதமே இல்லை. ஏனென்றால், வீடுகளுக்குள் சாதாரணமாய் சுத்த காற்றுமிகவும் சொல்பம்; நாம்முகத்தைக் கூடமூடுவதினால், நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய கொஞ்ச சுத்த காற்றையும் தடுத்து, நாம் வெளியிடும் கரியமலவாயுவையே ஜாஸ்தியாக உட்கொண்டு, வெயர்வை, துணியிலிருக்கக்கூடிய அழுக்கு, படுக்கையின் அழுக்கு இவைகளினால் உண்டாகும் கெட்ட நாற்றத்தையும் உட்கொண்டு பலவியாதிகளை சம்பாதிக்கக்கூடும். இப்படி முகத்தை மூடி வீடுகளுக்குள் நித்திரை செய்வோர் அநேகமாய் தேக தூர்பலமுள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

வியாதியஸ்தர்களுக்கு சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம். சாதாரணமாய் நாம் இருட்டறையில் வியாதியஸ்தரை நமக்கு உயிரான காற்றுக்கு பயந்து, அடைக்கிறோம். வியாதியஸ்தர்கள் காற்றோட்டத்திற்கு, அதாவது ஜன்னல், வாசல் முதலானவைகளுக்கு நேராக இருக்கக்கூடாதே ஒழிய, இருக்கப்பட்ட ஜன்னல்களையும் வாசல்களையும், திறந்துகொண்டு மற்ற இடத்தில் இருப்பதில் குற்றமே இல்லை. களங்கள், புகை அடர்ந்த இடங்கள் முதலானவை இழுப்பு, இருமல், தொண்டை வலி தலைவலி முதலான வியாதிகளை உண்டுபண்ணும். அதிலும் இழுப்பு வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் இவைகளே தான் என்று சொல்லவேண்டும்.

ஆகையினால், நாம் ஒவ்வொருவரும் சுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் வசிக்கவோ, இது முடியாத பக்ஷத்தில் தினசரி சுத்தமான காற்று கிடைக்கக்கூடிய இடங்களுக்குப் போகவேண்டியதோ மிக அவசியம். வீடுகளுக்கு வெளியில் தினசரி ஜலம் தெளிப்பதினால் இது காற்றை குளிர்ச்சியாக்குவதுடன் சுத்தமும் செய்கின்றது. நமக்கு காலைமாலைவீடுவாசல்களைபெருக்கித்தெளித்துகோலமிடுதல் வெகு நாள் வழக்கம். ஆனால் தற்காலம் அநேக ஸ்திரீகள் இதைச் செய்வதைநிறுத்தி விட்டார்கள். இப்பவும் கிராமங்களில் போய்ப் பார்த்தால் புழுதியடைந்த தெருக்களாகவே தோன்றாமல், களம் போட்ட கூடங்கள் போல் தெரு முழுவதும் தோன்றுகின்றன. ஒவ்வொருநாளும் நம்முன்னோர்கள் தெருவாசலை நன்றாய் பெருக்கி சாணமிட்டு பெரிய அழகான கோலங்கள் போடவேண்டுமென்று சொல்லி நடத்திவந்திருக்கிறார்களல்லவா? இப்படி ஏற்படுத்தினவர்களின் புத்திசாலித்தனத்

தைப்பற்றி எவ்வளவு எழுதினாலும் போதாது. அவர்கள் என்னகாரணத்தினால் இப்படிச்செய்ய ஆரம்பித்தார்களோ நாம் அதை கவனிக்கவேண்டியதில்லை. நாம் யோஜிக்கும்போது நமக்குத் தோன்றுவதாவது, ஒவ்வொருவீட்டுக்காரரும் தங்கள்தங்கள் வீட்டுவாசலை இவ்விதம் தெளித்து கோலமிடுவார்களேயாகில் அநேகமாய் தெருமுழுதுமே பெருக்கப்பட்டும், தெளிக்கப்பட்டும் கோலங்கள் போடப்பட்டும் பார்வைக்கு வெகு அழகாய் இருப்பதுடன், புழுதிபறக்காமல் நல்லகாற்று கிடைக்கவும் இடமுண்டு. மார்கழி, தைமாதங்களில் விசேஷமாய் உண்டாகும்வியாதிகளாகிய இழுப்பு, கக்குவாய் இருமல் க்ஷயமுதலானவியாதிகளுக்கு சுத்தக்காற்றே முக்கிய ஔஷதமென்றும், காற்றின் அசுத்தத்தினால் பலவியாதிகள் உண்டாகக்கூடுமென்றும் இவர்கள் அறிந்தே இவ்வழக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்களென்று தோன்றுகிறது. மேலும் நம்முடைய ஸ்திரீகள் இவ்விதம் இன்னமும் செய்வார்களேயாகில், நம்முடைய ஸ்திரீகளும் அவர்களால் நாமும் நம்முடைய குழந்தைகளும் விசேஷபலனை அடைவோம் என்பதற்கு சந்தேகமே இல்லை. மேலும் நம்முடைய ஸ்திரீகள்பார்க்கப் பார்க்க கண்ணுக்கு இனிமையையும் சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கக் கூடியதாகிய பலவிதகோலங்களை மறவாமலும், அதில் மேன்மேலும் விருத்தியடையவும் செய்வார்கள்.

இதுவரை நித்திரை, சரீரபயிற்சி, ஆகாரம், ஸ்நாநபானம், காற்று முதலானதைப்பற்றி கவனித்தோம். இவைகளெல்லாம் நமக்கு அவசியமானவைகள். இவைகளைத் தவிர நாம் கவனிக்கவேண்டிய அநேக விஷயங்களுமிருக்கின்றன. அதாவது சத்சங்கம், புகையிலை, கஞ்சா, அபீன் முதலான வஸ்துக்களை உபயோகித்தல், தாம்

பூலம்தரித்தல், விவாகம் முதலான விஷயங்களைப்பற்றி யும் நாம் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்.

சத்சங்கமானது மிகவும் அவசியமென்று சொல்லு வது அநாவசியம். இது இல்லாததே உலகத்தில் ஒவ் வொரு கெட்ட செயல்களுக்கும் காரணமாயிருக்கின்றது. குடி, சுருட்டு, பொடி, வேசித்தனம், களவு, முதலான குணங்கள், கெட்ட சேர்க்கையினால் ஏற்படுகின்றன என் பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சத்சங்கமுள்ளவர்கள், தயையும், தாக்ஷணியமும், இரக்கமும், புத்தி விசாலமும், அதிகப் படிப்பும் இப்படிப்பட்ட உயர்ந்த குணமுள்ளவர்களாயி ருக்கிறார்களென்று சொல்லவும் வேண்டுமா? பொதுவாய் சத்சங்கமானது மனிதனை நல்வழிகளில் நடத்துவதுடன், கெட்ட சகாவாசங்களினால் ஏற்படக்கூடிய பல வியாதி களிலிருந்தும் காக்கின்றது. கெட்ட சகாவாச முள்ள வர்கள் பலவித கொடிய வியாதிகளுக் குள்ளாகுகிறார்கள். ஆகையால், ஒவ்வொருவரும் "துஷ்டரைக் கண்டால் தூர விலகு" என்ற வாக்கைப்பிடித்துக்கொண்டு அணுப்பிசகா மல் நடக்கவேண்டியது, வியாதியைத் தடுக்கவேண்டுமா னால் மிகவும் அவசியம்.

நம்மில் அநேகர் புகையிலை, பொடி, சுருட்டுமுதலான வஸ்துக்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இவைகள் கெட்டவழ க்கமென்பது சகலருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே. இவ்வஸ் துக்களுக்கு லகிரி குணமுண்டு. இவைகளினால் வாந்தியும், மயக்கமும், தலைவலியும், இவைகளை உபயோகப்படுத்தா தவர் உபயோகித்தால், உண்டாகிவிடுகின்றன. இவைகளை முக்கியமாய் நம்முடைய சிறுவர்கள் பால்யத்திலேயே நம் மைப்பார்த்து, உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்துவிடுகிறார் கள். பொடிபோடுவதினாலும் சுருட்டு முதலான வஸ்

துக்களை உபயோகிப்பதினாலும், புகையிலையை உபயோகப்படுத்து வதினாலும், நமக்கு ஒருவித உற்சாகமும் மூளைதெளிர்ச்சியும் உண்டாகுகின்றதென்று சொல்லலாம். ஆனால் இக்குணங்கள் எதுபோல் என்றால், ஒரு இருட்டறைக்கு வெளிச்சத்தைக் கொடுக்க சரியான தீபங்களை உபயோகிக்காமல் நெருப்புக்குச்சியை ஒன்றுக்குப்பின் ஒன்றாககிழித்து உபயோகித்தால் எவ்விதமோ அவ்விதமெனச் சொல்லலாம். இவைகளை உபயோகிப்பதினால் சரீரத்திற்கும் மூளைக்கும் சுபாவத்தில் இருக்கவேண்டிய வலுவும் தெளிவும் குறைந்து போய், நாம் எவ்வேலையைச் செய்யவேண்டுமானாலும் இவைகளை உபயோகித்தே சரீரத்திற்கு வலுவையும் தெளிவையும் உண்டுபண்ணவேண்டியதாய் சம்பவிக்கின்றது. நாளாவர்த்தியில் இவைகளின் குணத்தினால் சரீரத்திற்கும் வலுவுகுறைந்து விடுகிறது. இம்மட்டிலுமல்ல.

சுருட்டு, பீடி, சிகரட் புகைகள் ஜாஸ்தி நாட்களாக உபயோகப்படுத்தப்பட, சரீரத்தின் பிரதான அங்கமாகிய இரத்தப்பையைபல ஹீனமாக்கி அதற்குநெஞ்சுபடபடப்பு, மூச்சுமுட்டுதல், இரத்தப்பையில்வலிமுதலானவியாதிகளை உண்டுபண்ணி மனிதனுடைய ஆயுள் நாட்களை குறைத்துவிடுகின்றது. புகைகளை உட்கொள்ளுவது சரீரத்திற்குமிகவும்கெடுதல். இரத்தப்பையைவெளியில்எடுத்துப்பார்க்கும் போது, சுருட்டு, சிகரட், பீடிமுதலான வஸ்துக்களை உபயோகித்தவர்களின் இரத்தப்பையானது, மற்றவைகளைக்காட்டிலும் சில விசேஷ அடையாளங்களை காட்டுகின்றன. இதற்கு ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் "ஸ்மோகேர்ஸ் ஹார்ட்" என்று அதாவதுசுருட்டுகுடிக்கப்பட்டவர்களின் இரத்தப்பையென்று பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். பொடிபோடுவது

மூளையை மட்டிலும் கெடுக்கின்றதும் தவிர, பொடிபோடு பவர்களின் அசிங்கத்தை எழுதுவது அநாவசியம். இவை களை உபயோகிப்பவர்களுக்கு, பொடிபோடாத போனால் தலைவலியும் ஜலதோஷமும், சுருட்டு குடிக்காமற்போனால் மலச்சிக்கும், வயிற்றுப்பொருமலும் உண்டாவதுடன், இவர்களெல்லாம் பைத்தியம் பிடித்தவர்கள் போலாய்விடு கிறார்கள். இவைகளை சத்ருக்களாக நினைத்து இவைகளு க்குப் பயந்து நடப்பவர்கள் மிகவும் சுகமாக காலங்கழிக் கிறார்கள். இவ்வழக்கங்களானவை, குடி, வேசித்தனம் முதலான கெட்டசெயல்களைக் காட்டிலும், உலகத்தின் ஒவ்வொருபாகத்திலும் எவ்வளவோ மடங்கு அதிகமாகி விட்டது. உலகத்தில் தற்காலம் பொதுவாய் புகையிலையை உபயோகப்படுத்தாதவர்களே கிடையாது எனச்சொல்ல லாம். நம்நாட்டிலுள்ள முன்காலத்துப் பெரியவர்கள் மட் டும் இவைகளைத் தொடாமல் இருந்திருக்கிறார்கள்; இன்ன மும் அப்படியே இருக்கிறார்கள். இதன் உபயோகம் ஜாஸ்தியாய்ப் போய்விட்டதால், இதன் கெடுதல்களை முற் றிலும் ஜனங்கள் மறந்துவிட்டார்கள். மேலும் இவை களை உபயோகித்ததும் உண்டாகும் நற்குணங்கள் சிலா க்கியமாகவும், துற்குணந்தோன்றாமல் இருப்பதினாலும், துர்க்குணங்கள் நாளடைவிற் தான் தோன்றுவதினா லும் இவைகளின் உபயோகம் நாளுக்கு நாள் விருத்தி யடைந்துகொண்டே வருகின்றது.

முன்காலம் புருஷாயுசு 100 என்றும், தற்காலம் புரு ஷாயுசு 50 அல்லது 60 என்றும் நாம் சொல்லுகிறோமல்ல வா? இதற்கு காரணம் இக்கெட்ட வழக்கங்களே தவிர வேறில்லை. நாம் எவ்வளவு இவைகளினால் கெட்டுப்போய் விட்டாலும், நம்முடைய சிறுவர்களும் இவைகளுக்குள்

சிக்கிக்கொள்ளாமல் அவர்களை காக்க நாம் என்னென்ன செய்யவேண்டுமோ அவைகளைச் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

மைசூர் ராஜாங்கத்தில், 16-வயது வரையுள்ள சிறுவர்களுக்குச்சுருட்டு, பீடி, சிகரட்டு, முதலான வஸ்துக்களையாராவது விற்பார்களேயாகில்ராஜாங்கத்தாரால் தண்டிக்கப்படுவார்களென்றும், இச்சிறுவர்கள் இவைகளை உபயோகிப்பதையாவது வைத்திருப்பதையாவது கண்டால் உடனே அவைகளைப் பிடுங்கிவைத்துக்கொண்டு, பெற்றோர்களிடத்தில் சொல்லி தண்டிக்கப்படுவார்களென்றும், மறுபடியும் இக்குற்றங்களைச் செய்வார்களேயாகில் சர்க்காரமேலேயே கட்டி அடித்து தண்டிக்கப்படுவார்களென்றும் ரூல் செய்திருக்கிறதாகத்தெரியவருகிறது. இவ்விதம் எல்லா ராஜாங்கத்தாருமே செய்வார்களாகில் மிகவும் சிலாக்கியமாயிருக்கும். இப்படி மிஞ்சிப்போன கெட்ட வழக்கங்கள் ராஜாங்கத்தாரின் முயற்சியினுல் தான் நிற்கவேண்டுமே ஒழிய மற்றவரால் முடிவது அசாத்தியமென்றே தோன்றுகிறது.

அபின், கஞ்சா முதலான வஸ்துக்களை உபயோகிப்பது இப்போது தான் வரவா அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றது. இது பரவாமலிருக்கும்படிக்கும், இருப்பது நிவர்த்தியாகும்படிக்கும் நாமெல்லாரும் ஈசுவரனை கைகூப்பி பிரார்த்திப்பது மிகவும் அவசியம். இவைகளும் கூட சேர்ந்து விடுமானுல், பிற்பாடு நாம் தலை தூக்க முடியவே முடியாது. புருஷாயுசு 30, 40-க்கு வந்துவிடும் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

தாம்பூலம் போடுவது நம்முடைய ஆகாரங்களை ஜீரணம் செய்ய உபயோகமென்றே தோன்றுகிறது. ஆனுல்,

தினசரி ஒன்று இரண்டு தரம் போஜனத்திற்கு மேல் மட்டும் உபயோகிக்காமல், ஒரு தினத்தில் அநேகம் தரம் உபயோகிப்பது கெடுதல். வெற்றிலையில், ஒரு வித சத்து இருக்கின்றது. அது தான் நாக்கை சுரணையற்று தடிக்கச் செய்வதற்குக் காரணம். தாம்பூலம் ஜாஸ்தியாகப் போடுவதினால் நாக்கு தடித்துப்போவதுடன் ஆகாரப்பைக்கும் பலம் குறைந்துவிடும். தாம்பூலம் போடாமலே இருந்தால் குற்றமில்லை. தாம்பூலம் போடுவதானது பற்களையும் ஒரு விதமாய் சுத்தம் செய்வதுடன் ஈறுகளையும் கெட்டியாக்கி பல்லுக்கு வலுவையும் கொடுக்கின்றது. வாயில் ஏற்படக்கூடும் வெப்பத்தையும் நிவர்த்தித்து உமிழ்நீர் ஜாஸ்தியாக உண்டாகவும் செய்கின்றது.

அநேகர் தாம்பூலம் போடும்போது வெற்றிலை பாக்குகளின் சுத்தத்தை கவனிக்கிறதில்லை. பாக்குகளில் புழு முதலானது இருக்கக்கூடும். வெற்றிலையிலும் அநேக விதப் பூச்சிகள் ஒட்டி யிருக்கக்கூடும். "வெற்றிலை சொரிக்கொண்டு உயிர்போய் விட்டது" என்று நாம் சொல்லுவது இப்புழுக்களால் சம்பவிக்கும் மரணத்தைத்தான் சொல்லுகிறோம். ஆகையினால் . பாக்கு கெட்டியாயும் நல்லதாகவும் புழு இல்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும். கடித்ததும் மணல் போல் ஆய்விடும் பாக்குகளை உடனே துப்பிவிட்டு வாயை அலம்பவேண்டும். பாக்கை நன்றாய் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, ஊதி, போடவேண்டும். வெற்றிலையை நன்றாய் ஜலத்தில் அலம்பி, துணிகளால் துடைத்து உபயோகிக்கவேண்டும். நம்முடைய ஸ்திரீகள் இராத்திரி காலங்களில் வீட்டு வேலை முடிந்ததும் கையில் வெற்றிலை பாக்கை எடுத்துக்கொண்டு வாசலில் வந்து விளக்கில்லாமல் இருட்டில் உட்கா

ந்து கொண்டு, வெற்றிலே போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். இது ஒரு சமயத்தில் மகா ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடும். வெற்றிலே போட்டு முடிந்ததும் வாயில் ஜலத்தை விட்டு நன்றாய் அலம்பவேண்டும்.

விவாக விஷயத்தில் நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் அநேகம் உண்டு. நம்முன்னோர்கள் பிராமண ஸ்திரீகளை, 7-வயதிலேயே கன்னிகாதானம் செய்து கொடுக்கவேண்டுமென்று சாஸ்திர அதிகாரங்களோடு சொல்லுகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு கலியாண காலத்தைப் பற்றி இவ்விதம் சொல்லவில்லை. பிராமணர்களுக்கு மட்டும் 7-வயதுக்குள்ளென்று கட்டாயமாகவும், மற்ற ஸ்திரீகளுக்கு இவ்வளவு கட்டாயமாய் சொல்லாத்தற்குக்காரணம் தெரியவில்லை. இது சரியா தப்பிதமா என்று சாஸ்திரப் பயிற்சியுள்ளோர் வெகு நாளாய் தர்க்கித்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். ஆனால் சரீர சுகம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலும் நாம் இங்கு கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்.

குடும்ப பந்தமும் சம்சாரபந்தமும், இவைகளினால் உண்டாகும் சுகதுக்கங்களும் சகலரும் அறிந்த விஷயமே. இந்த பாரங்களை சுமப்பதற்கு எவ்வளவு தேகவலுவு அவசியம், எவ்வளவுதேக முயற்சி அவசியம் என்பது சகலருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே. பிராமண ஸ்திரீகளைத் தவிர மற்ற ஸ்திரீகள் அநேகமாய் 15, 16 வயதுக்கு மேலேயே, விவாகம் செய்து கொடுக்கப்படுவதால் அவர்களைப்பற்றி நாம் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. சாதாரணமாய் 7, 8 வயதுகளில் விவாகம் செய்து கொடுக்கப்பட்டு, 10, 11 வயதில் புஷ்பவதியாகி, உடனே ருதுசாந்தியும் நடத்தப்பட்டு, 12, 13 வயதிற்குள்கெர்ப்பமாகும் குழந்தைகளைப் பற்றியே கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்.

ஒரு ஸ்திரீ நம்முடைய உஷ்ணதேசங்களில் 10, 11 வயதில் புஷ்பவதியானாலும், அவள் குழந்தையே தவிர சம்சாரபாரத்தை வகிக்கக்கூடிய ஸ்திரீ ஆக முடியாது. குடும்ப வாழ்க்கைக்குள் ஒரு பெண்ணை உட்படுத்த வேண்டுமானால் குறைந்தது 15, 16 வயதாவது ஆகவேண்டும். அப்போது தான் அந்தப் பெண் தன்னுடைய ஜென்மத்தின் பாரங்களை அறியவும் வகிக்கவும் சக்தியுடையவள் ஆகக்கூடும். இதற்கு முன் உடம்பிலுள்ள எலும்புகள் கூடவலுவடையாமல், இளமையாகவே இருக்கும். அப்பேர்ப்பட்ட ஒரு பெண்ணை 10, 11 வயதில் புஷ்பவதியாய் விட்ட காரணத்தினால், புஷ்பவதியான 16 தினத்திற்குள் ருதுசாந்தி செய்து முடித்து 12, 13 வயதிற்குள் கெர்ப்பமாகி குழந்தையும் பெறவேண்டுமானால், எவ்வளவு பரிதாபம். வயது சென்ற ஸ்திரீகளாலும், எத்தனையோ குழந்தைகளைப்பெற்று அநுபோகமுள்ள ஸ்திரீகளாலும் கூட பிரசவவேதனையை சகிக்கமுடிய வில்லையே! இப்படியிருக்க இந்த 12, 13 வயது குழந்தை மற்றொரு குழந்தையை தன்சரீரத்திலிருந்து வெளியாக்க உண்டாகும் வேதனைகளையும், கெர்ப்பமாயிருக்கும் போது மசக்கை முதலான வருத்தங்களையும் சகித்து நோயில்லாமல் இருக்க முடியுமா?

தவிரவும், இக்குழந்தைகளிலிருந்து வெளியாகும் குழந்தை எவ்வளவு வலுவாய் இருக்கமுடியும்? பெரும்பாலும் குழந்தைகள் உடனே மரித்துவிடும்; உடனே சாகாவிட்டாலும் கொஞ்சநாள் கழித்தாவது நிச்சயமாய் மரண மடையும்; அப்படிசாகாமலிருந்து விட்டாலும் அனேவகளின் ஆயுள்நாள் முழுமையும் பலவியாதிகளையும் பந்தோபஸ்துசெய்ய ஒரு பெட்டியாகவே இருந்து கஷ்

டப்பட்டேகழிக்கும் என்பதற்குச்சந்தேகமே இல்லை. இப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகளினால் பெற்றோர்களுக்குத்தான் சுகமுண்டா? அல்லது ஊருக்காவது ஏதாவது பிரயோஜனம் உண்டா? அல்லது அக்குழந்தைகள் தான் சுகமாய் இருந்து ஜன்மத்தின் ஒரு சுகத்தையாவது அநுபவிக்க முடியுமா?

இப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகள்பிறப்பதற்குக்காரணம் என்ன? தாய்வயிற்றில்கொஞ்சமாவது வளரஇடமிருந்தால் தானே குழந்தைகள் வளரும்? மேலும் வயிற்றிற்குள் இருக்கும்போது சிசுவானது தன் தாயின் சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தையே உண்டு வளரவேண்டியதாயிருக்கின்றது. இப்படியிருக்க தாயாகிய 12,13 வயது குழந்தைக்கே வளர எவ்வளவோ ஆகாரம் வேண்டுமே; இதிலிருந்து வயிற்றிற்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் சிசுவும் இரத்தத்தை எடுத்துக்கொண்டுவிட்டால் தாய்க்கு எவ்வளவு இரத்தம்மிஞ்சும்? குழந்தைக்குத்தான் எவ்வளவுஜாஸ்தியாய்க் கிடைத்து விடும்? வயிற்றிற்குள் அட்டைபோல் வரப்பட்டதை யெல்லாம் சிசுவானது உருஞ்சிக்கொண்டிருந்தால் தாய்க் குழந்தைக்கு மேன்மேலும் ஆகாரத்தை உட்கொண்டு ஜீரணப்பிக்க சக்தியற்றுப்போய்விடுமே?

இதுதான் கிடக்கட்டும்; தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் தகுந்த ஆகாரங்கள் கிடைக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். நம்மால் கலியாணம்செய்து வைக்கமுடியும், ருது சாந்தி முகூர்த்தத்தை நடத்திவைக்க முடியும். ஆனால் குழந்தை வளரவளர இடம் கொடுக்கும்படியாய் வயிற்றிற்குள் இடம் உண்டாக்க முடியுமா? வளர்ந்த குழந்தை சேதப்படாமல் வெளியேவர, வழிகளை பெரிதாக்கவும்பலப்

படுத்தவும் கூடுமோ? முடியாதே! குழந்தையோ, தாயோ, அல்லது இருவருமோ சேதப்படத்தானே வேண்டும்?

ஆகையினால்கல்யாணத்தைச்செய்துவைத்தாலும் 15, வயது வரையாவது ருதுசாந்தி முகூர்த்தத்தைநடத்தாமல் இருக்கவேண்டியது அவசியமல்லவா? இதையெல்லாம் கவனியாதபடி, "இதெல்லாம் ஈசுவரயெத்தனம். மரம்வெச்சவன் தண்ணிஊத்துவன்; இப்படிஎல்லாம்சொல்லலாமோ. குழந்தை உண்டாரதும் உண்டாகாததும் நம்முடைய செயலா: எத்தனை பேருக்குகுழந்தை இல்லாமலேபோயுடரது: அதோ அவாத்து லெக்ஷ்மிக்கு 11 வயசுலேதான் தெரண்டியாச்சு. 26 வயசாச்சு. இன்னம் குழந்தை இல்லை. தவிச்சுக்கொண்டிருக்கா. ஊரும் நாடும் கடக்கற கடைக்கு என்னவோ, குழந்தையை அவாத்துக்கு அனுப்பிச்சுட்டோமானு, நடக்கறது நடக்கறது. அதோகிழவி இன்னைக்கோ நாளைக்கோ இன்னு கிடக்கறு. ஏதோ ஈசுவர கிருபையினாலே குழந்தைந்நு ஒன்னு புறந்தாக்க அவளும் பாத்து சந்தோஷப்பட்டு சாவள்" என்று பலவாறான சமாதானங்களை சொல்லிக்கொண்டு, பெண்ணின் சுகத்தையும் மாப்பிள்ளையின் சுகத்தையும் கவனியாமல் இவ்விசேஷங்களை நடத்தி பெண்ணை நோய்களுக்குள்ளாக்குவது தர்மமாகுமா? குழந்தையுண்டாவது ஈசுவர எத்தனம் என்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் வரப்பட்ட துன்பங்களை நம்மால், எவ்வளவு தடுக்கலாமோ அவ்வளவு தடுக்கவேண்டியது அவசியமல்லவா?

ஆகையினால் சரீரசுகத்தை கவனிக்கும்போது அதிபாலியத்தில் கலியாணம் செய்வது மிகவும் பிசகென்றே தீர்மானமாகின்றது. தவிரவும் நம்முடைய பிள்ளைகளின் தேகமும் வலுக்குறைந்து விடுகிறது. முன்காலங்களில்

பெண்ணையும் புருஷனையும் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்து, அவர்க ளிருவரும் தனிமையாய் சேர்ந்திருக்கலாம் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றும் வரை இருவரையும் சேர்த்துத் தனிமையாய் வைக்காமலிருந்தார்கள். இது ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு எவ்வளவு மனவருத்தத்தை உண்டுபண் ணியிருக்கக்கூடுமாயினும் அதிபால்யமான அவர்களின் சரீரம் கெட்டுப்போகாமல் காத்தன. இவ்வித பந் தோபஸ்து தற்காலத்தில் முடியவே முடியாது. மேலும் இப்பேர்ப்பட்ட பந்தோபஸ்து, பார்க்கவும் அசிங்கம். ஆகையினால் கலியாணத்தைச்செய்தாலும் ருதுசாந்தியை நடத்தாமல் தள்ளிவைப்பதே நலம்.

மேலும் தற்காலம் பெண், பிள்ளை இவர்களைத் தேடு வதில் சாதாரணமாய் ஜனங்கள் சொத்தையும் வரதக்ஷி ணையையும் கவனிக்கிறார்களே ஒழிய குலத்தை விசேஷ மாய் கவனிக்கவாவது, தரத்தை கவனிக்கவாவது செய்கி றதில்லை. 6 அடி உயரமுள்ள புருஷனுக்கு $3\frac{1}{2}$ அடி 4 அடி உயரமுள்ள பெண்ணை கலியாணம் செய்து கொடுக்கிறார் கள்; 55, 60 வயதுள்ள கிழவர்களுக்கு 9-10 வயது பெண் களை விவாகம் செய்து கொடுக்கிறார்கள். இவைகளின் பலனை எழுதவும் வேண்டுமா!

ஐசுவரியம்ஜாஸ்தியாய்உள்ளநோயுள்ளகுடும்பத்தைக் காட்டிலும் நோயில்லாத ஏழைக்குடும்பம் பெண்ணையோ, பிள்ளையையோகொள்வதற்குநலம். முக்கியமாய்க்ஷயம், குஷ் டம், சூலை, மேகம், இழுப்பு, முதலான வியாதிகள் தாய்தகப் பனிடமிருந்து ஜனிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாவக்கூடும். இவைகள் எல்லாமே ஆயுசை குறைக்கக்கூடிய வியாதிகள். ஆகையினால் தாய்தகப்பன்மார் இவ்வித வியாதிகள் உள்ள

வர்களேயாகில், எவ்வளவு ஐசுவரியம் இருந்து விட்டாலும், அவர்களுடைய பெண்களையோ பிள்ளைகளையோ கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் கொள்ளப்போகும் பெண்ணையோ பிள்ளையையோ பெற்ற பிற்பாடு தாய் தகப்பன்மார்களுக்கு இவ்வித வியாதிகள் சம்பவித்திருக்குமேயாகில் அவ்வளவு குற்றமில்லை.—"சுவரைவைத்துத் தான் சித்திரம் எழுதவேண்டும்" என்ற பழமொழிப்படி சரீரசுகம் இருந்தால் தான் ஐசுவரியத்தை அநுபவிக்கமுடியும். ஆகையால் பெண், பிள்ளைகளுக்கு விவாகம் செய்துவைப்பதில் மேற் கண்டவிஷயங்களை முக்கியமாய் கவனித்து நடப்பது தான் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு செய்யக்கூடிய தர்மம். பணத்தை மட்டிலும் கவனித்து மேற் கண்ட விஷயங்களை கவனியாத பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக்கொடிய சத்ருக்களே. இவைகளுக்கெல்லாம் மேலாக ஸ்திரீயும் புருஷனும் ஒருவர்மேல் ஒருவர் பிரியமாய் இருப்பதற்குவேண்டிய விஷயங்களையும் கவனிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நம்முடைய சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் அநேக வியாதிகளுக்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் உண்டு. அதாவது:—

இங்கிலாந்து முதலான தேசங்களில் மாணுக்கர்கள் பள்ளிக்கூடத்திற் போய் சேரவேண்டுமானல் அவர்களுடைய சரீரசுகத்தைப்பற்றி டாக்டர்களிடமிருந்தும், அவர்களின் நல்நடத்தையைப்பற்றி இரண்டொரு பிரபுக்களிடத்திலிருந்தும் சர்டிபிகேட்டுகள் வாங்கிக்கொண்டு போனுலொழிய பள்ளிக்கூடங்களில் சேர்க்கப்படமாட்டார்கள். தவிரவும், ஒருவியாதியிலிருந்து விட்டு மறுபடியும்பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகும்போதும் டாக்டர்களிடமிருந்து தங்கள் வியாதி சொஸ்தமாய்விட்டது என்று கடிதம்வாங்கிக்

கொண்டு போகவேண்டும். இவ்வழக்கங்கள் நம்முடைய தேசத்துப் பள்ளிக்கூடங்களில் இருப்பதாகவும், இருந்தாலும் நுட்பமாககவனித்து நடக்கப்படுகிறதாகவும்தோன்றவில்லை. சிறு கிராமங்களிலும் மற்ற பெரியபட்டணங்களில்கூட உள்ளபாலர்கள் படிக்கும் தமிழ்ப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் இவைகள் கவனிக்கப்படுகிறதே இல்லை. அநேக உபாத்தியாயர்கள் குழந்தைகளுக்கு படிப்புச்சொல்லிக் கொடுப்பது மட்டிலும் தங்கள் கடமையாக நினைக்கிறார்கள். குழந்தைகளுடைய மற்ற நடவடிக்கைகளையும் தாங்கள் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமென்று நினைக்கிறதில்லை. இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை யுடையவர்களும், மாணாக்கர்களை தங்கள் பிள்ளைகள்போல் கவனிக்காதவர்களும் உபாத்தியாயர்களாக இருக்கத்தகுந்தவர்களல்ல வென்று சொல்லவேண்டும்.

சிறுவர்கள் அவர்கள் காலத்தில் நோயில்லாமலும் நல்லவழிகளிலுமிருக்கவேண்டுமானால் பாலியமுதலே ஒவ்வொரு விதத்திலும் கவனித்து நடத்தப்பட்டாலொழிய முடியமாட்டாது. இவர்களுக்கு தேக ஆரோக்கியமும், சத்சங்கமும் நல்வழிகளும் நல்நடைகளும் நல்ல அப்யாசங்களும் ஏற்படுகிறதற்கு முக்கியகாரணம் தாய்தகப்பன் உபாத்தியாயர் இவர்களைத் தவிரவேறேகிடையாது. நம்முடைய வேதங்களில் கூட நமக்குமுதல் தெய்வம் தாயென்றும், பிற்பாடு தகப்பனென்றும் பிற்பாடு ஆசாரியரென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சிறுபிள்ளைகள் பலகெட்ட அப்யாசங்களையும் கெட்ட நடைகளையும் தங்கள் பள்ளிக்கூட இஷ்டர்களிடமிருந்து தான் விசேஷமாய்படிக்கிறார்கள் என்பது நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் அநேகமாய் தெரிந்த விஷயமே.

ஆகையினால் உபாத்தியாயர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் படிப்பைகவனிப்பதைக் காட்டிலும் அவர்களுடைய மற்றசகாவாசங்களையும் நடைகளையும் கவனிக்கவேண்டியதுதான் மிக அவசியமல்லவா ? எவ்வளவு படித்திருந்தாலும் நல்ல நடக்கையில்லாமற் போனால் என்ன பிரயோஜனம் ? ஆகையால், மாணாக்கர்களின் விஷயத்தில் உபாத்தியாயர்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் என்னவென்றால்:— (1) அவர்கள் எப்பொழுதும் சரீர சுத்தமாயிருக்கிறார்களா என்றுகவனிக்க வேண்டும்;(2)கெட்ட நடத்தைகளையுள்ள மாணாக்கர்களை முதலில் திருத்த முயலவேண்டும். திருத்த முடியாத பக்ஷத்தில் பள்ளிக்கூடத்தை விட்டு வெளியாக்கி விடவேண்டும். இப்படிச்செய்யாமல் மாணாக்கர்களின் தொகையையும் சம்பளவரும்படியையும் மட்டும் கவனிப்பார்களேயாகில் அங்குள்ளஒவ்வொருமாணாக்கனும் கெட்டுப்போய் விடுவான் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. இப்படிப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களில் நம்முடைய பிள்ளைகளை படிக்க அனுப்பக்கூடாது. (3) சிறுபிள்ளைகள் சிலேட்டுப் பலகைகளை எச்சில் துப்பி துடைக்கவும், பென்சல் குச்சிகளை வாயிற்குள் வைத்துக் கொள்ளவும், பள்ளிக்கூடங்களில் கண்ட இடங்களிலெல்லாம் எச்சிலை உமிழ்ந்து துப்பவும், மணல்களில் போய் விளையாடவும், சரீரத்திலும் கைகளிலும் மைகளைக்கொட்டிக் கொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் சண்டைகள் போட்டுக் கொள்ளவும், இப்படி சிறுவர்களுக்குச்சகஜமான செய்கைகளையெல்லாம் செய்யும் போது உபாத்தியாயர்கள் கண்டிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சில பள்ளிக்கூடங்களில் உபாத்தியாயர்களே பென்சில் குச்சிகளை தங்கள் வாயில் வைத்துக் கொள்ளுகிறதை அநேகர் பார்த்திருக்கலாம். இவர்களே

இப்படிச் செய்தால் இவர்களிடம்படிக்கும் மாணுக்கர்கள் இவைகள் மட்டுமல்ல வேறு என்னென்ன சேய்வார்களெ ன்று சொல்லவேண்டுமா? (4) கக்குவாய் இருமல்உள்ளகுழ ந்தைகளை பள்ளிக் கூடத்தில்சேர்க்கக் கூடாது. சேர்த் தால் எல்லாப்பிள்ளைகளையுமே இது வாதிக்கும். (5) எந்த அம்மையாயிருந்தாலும் உடம்புசுத்தமாகும் வரை மாணு க்கர்களை பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்க்கக்கூடாது. உடம்பில் ஒரு இடத்திலாவது ஆறிப்போன அம்மையின் பேரில் கருப்புத்தோல் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் இது வே பள்ளிக்கூடத்திலுள்ள பிள்ளைகளுக் கெல்லாம் இந்த அம்மை ஏற்படகாரணத்தை உண்டுபண்ணும். (6) சொறி, அழுக்குச்சிரங்குகள் உள்ளமாணுக்கர்களை பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்க்கக்கூடாது. இதை எந்தஉபாத்தியாயரும் விசேஷமாய் கவனிக்கிறதில்லை. இதனால் தங்களிடம் படிக்கும்மற்ற மா ணுக்கர்களுக்கும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கும் மிகுந்த துன்பத்தை விளைவிக்கின்றார்கள். (7) பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் பிள்ளைகளின் தொகைக்குத்தக்கபடி அவைபெரி தாகவும் நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகள் ஒருவர்மேல் ஒருவர் பட்டுக் கொண்டு உட்காரவைக்கக்கூடாது. (8) மொத்தத்தில் ஒவ் வொரு உபாத்தியாயரும் தாங்களும் நல்லவழிகளில் நடந்து தங்கள்மாணுக்கர்களுக்கு படிப்புஒன்றும்சொல்லிக் கொடு க்காமற்போனாலும் நல்லவழிகளில் நடக்கமட்டும்அப்பியா சப்படுத்துவார்களேயாகில் உலகத்திற்கு மிகுந்தபிரயோஜ னமாயிருப்பார்கள். பிள்ளைகளுக்கு படிப்பு சொல்லிக் கொ டுக்காமலே தானேவருமென்பதற்கு சந்தேக மில்லை. தாய்தகப்பன் யாராயிருந்தாலும் சிறுவர்களுக்கு உபாத்தி யாயர்கள் தான் தாய்தகப்பன் முதலான சகலரும் என்று

ஒவ்வொரு உபாத்தியாயரும் நினைத்துக்கொண்டு நடக்க வேண்டும். இதற்கு பெற்றோர்கள் ஆக்ஷேபிக்கும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் பிள்ளையை அவர்களிடத்திலேயே ஒப்பிவித்து விடவேண்டும்.

இப்படி மேல் சொன்ன ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நாம் கவனித்து நடப்போமேயாகில் அநேகமாய் நோயற்றவாழ்வில் வாழலாம் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

அத்தியாயம் VII

பிரசவம்.

இதுவரை சாதாரணமாய் ஆண்பெண் இருவரும் வியாதிகளைத் தடுக்கவேண்டிய பல வழிகளைப்பற்றிக் கவனித்தோம். இப்போது, இந்த அத்தியாயத்தில், ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையானதும், பல வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடியதும், பெரும்பாலும் வியாதிகள் போலவே தோன்றும் சிலவைகளைப்பற்றிக்கவனிப்போம்.

ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கிற சில காலங்கள், வெகு ஜாக்கிரதையாக கழிக்கப்பட்டாலொழிய, அவர்களுக்கு பல வித கொடிய வியாதிகளை உண்டு பண்ணும். இக்காலங்களாவன:—(1) ஸ்திரீகள் புஷ்பவதியாகும் காலம்; (2) மாதம் ஒருதரம் ஏற்படும் ப்ஹிஷ்டை காலம்; (3) கெர்ப்பமாயிருக்கும் காலம்; (4) பிரசவம்.

இவைகளைப் பற்றின விஷயங்களை அறிய, இவைகளுக்குரியதா யிருக்கும் அங்கங்களைப்பற்றி தெரிய வேண்டியது அவசியம். இந்த அங்கங்களில் முக்கியமாவன:—(1) கெர்ப்பப்பை (Uterus), (2)கருப்பைகள் 2 (Ovaries), (3) கருக்குழாய்கள் 2 (Fallopian tubes).

கருப்பைகள்:—இவைகள் ஸ்திரீகள் சரீரத்தில் அடி வயிற்றின் சந்து எலும்புகளின் மேல் முனை ஓரமாய் வலது இடது பக்கங்களாகிய இரண்டு பக்கத்திலும் பக்கத்திற் கொன்றாக இரண்டு பைகள் இருக்கின்றன. இவை உருவத்தில் ஒரு முட்டையைப் போலவும் தட்டையாயுமுள்ளது. இந்த அங்கங்களுக்குள் பெரியம்மை முத்தைப் போலுருவமுள்ள அநேக முத்துகளிருக்கின்றன. இம்

மூத்துகளுக்கு கருக்கூடு அல்லது கருமுட்டை எனச் சொல்லலாம். இவைகளுக்குள் கரு என்பது இருக்கின்றது. கரு என்பது ஒரு சிறு கடுகிலும் மிகச் சிறிதாய் இருக்கும். இப்பைகள் ஒவ்வொன்றிலுமிருந்து ஒரு குழாய் ஆரம்பித்து கெர்ப்பப்பையின் மேல் ஓரத்தில் வலது இடது பக்கங்களில் பக்கத்திற்கொன்றாக முடிவு பெறுகின்றன.

இக்குழாய்களுக்கு கருக்குழாய்கள் என்றுபெயர். இக்குழாய்களின் வழியாய் கருமுட்டைக் குள்ளிருந்து வெளியாகும் கருவானது கெர்ப்பப்பையைப்போய்ச் சேருகின்றது.

கெர்ப்பப்பை.—இது அடிவயிற்றின் நடுமத்தியில், மூத்திரப் பையின் பின்பக்கத்திலிருக்கின்றது. இதன் உருவம் சாதாரண சுறுக்குள்ள துணிப்பைகளை தலைகீழாய்ப்பிடித்தாற்போல்அதன் மேல் பக்கம் அகண்டும், வரவர சுறுங்கியும், அடிவாய் சுறுங்கியும் மூடியுமிருக்கும். இதன் அடிவாயானது பெண்குறியின் உட்பக்கத்தில் அதன் உள்வாயாக இருக்கின்றது. கெர்ப்பமில்லாத காலத்தில் சுமார் 3 அங்குல நீளமும், 2 அங்குல அகலமும், 1 அங்குல கனமுமுள்ளது. இதன் முன்பக்கம் தட்டையாயும் பின்பக்கம் வளைவாயும், மேல் பக்கம் கமான் போலுமிருக்கும். இதன் மேல் பக்கத்து வலது இடது ஓரங்களில் அந்தந்தப் பக்கத்திலுள்ள கருப்பைகளிலிருந்துவரும் கருக்குழாய்கள் முடிவு பெற்றிருக்கின்றன. இப்பையில் ஜாஸ்தியான இரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளுமிருக்கின்றன. இப்பைக்குள்ளிருக்கும் மாம்சமானது மிகவும் கனமுள்ளது. கெர்ப்பமில்லாத காலத்தில் இப்பை மிகவும் சுறுங்கி இருக்குமாதலால், பார்வைக்கு ஒருமாம்

சக்கட்டியாகத் தோன்றுமே ஒழிய, பையாகத் தோன்ற மாட்டாது. ஆனால் இதற்கு ரப்பரைப்போல் விரியக்கூடிய குணம் இருப்பதால், கெர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில், குழந்தை வளரவளர விரிந்துகொண்டுவரும். இந்த பையும், மேலே சொல்லி இருக்கப்பட்ட கருப்பை கருக்குழாய்களும், சரீரத்திலுள்ள மற்ற அங்கங்களைப்போலவே, அது அதன் இடத்தைவிட்டு பிசகக்கூடாமல், பக்கத்திலுள்ள எலும்புகளோடேயோ, மற்ற மாம்சங்களோடேயோ முருந்துகளாலும், தசைநார்களாலும் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வங்கங்களின் பிரயோஜனமாவது, கருவானது வளர்ந்து குழந்தையாகி வளர வளர அதைக்கார்த்து வெளியாக்குவதே.

புஷ்பவதியாகுதல்:—பெண்களுக்கு வயதாகி சரீரம் வளர வளர அவர்களின்பல அங்கங்களும் வளருகின்றன. கெர்பப்பை கருப்பைமுதலான அங்கங்களும் கூட வளருகின்றன. இரத்தச் சுழற்சிஎன்ற அத்தியாயத்தில், நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் முடியும்போது வலைபோல் பரவி முடிகிறதென்று சொல்லி யிருக்கிறோமல்லவா? கெர்ப்பப்பையானது ஒரு அளவு வளர்ச்சியையடைந்ததும், இவ்வங்கத்திற்குள்ளுள்ள மாம்சத்தில் வலைபோல் பரவியிருக்கும் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் சுறக்க ஆரம்பிக்கின்றது. இவ்விதச் சுறப்புவரவர ஜாஸ்தியாக, இப்பைக்குள்ளுள்ள மாம்சமானது கொழுத்து வெடித்து இரத்தம் வெளியாகின்றது. இவ்விதம் முதல் முதல் ஏற்படும் இரத்த வெளிப்போக்குக்கு புஷ்பவதியாகுதல் என்று பெயர்.

பஹிஷ்டை:—மேற்சொல்லியபடி சுறந்த இரத்தமானது கெர்ப்பப்பையை விட்டு வெளியானதும் மாம்சமா

னதிசுருங்கி தன் சுபாவஸ்திதியையடைந்துவிடுகின்றது. பிற்பாடு இரத்தம் மறுபடியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுறக்க ஆரம்பிக்கின்றது. கெர்ப்பப்பைக்குள்ளுள்ள மாம்சத்தை கொழுத்து வெடிக்கச்செய்யவேண்டியதற்கு எவ்வளவு இரத்தச் சுறப்புவேண்டுமோ அவ்வளவு உண்டாக சாதாரணமாய் 25 முதல் 28 நாள் வரைசெல்லும். இவ்விதம் 25, 28 நாட்களுக்கு ஒருதரம் கெர்ப்பப்பையை விட்டு வெளியாகும் இரத்த வெளிப்போக்குக்கு. பஹிஷ்டை என்று பெயர்.

கேர்ப்பம்:—கருப்பைகளில் அநேகமுத்துகள் அல்லது கருக்கூடு இருக்கிறதென்று முன்சொல்லி இருக்கிறோமல்லவா? இம்முத்துகளைப்பார்த்தால் பெரியம்மை அல்லது வைசூரி என்ற வியாதியின் முத்துகளைப் போல் பளபளப்பாயும், ஒருவித நீர் அடங்கினதாயுமிருக்கும். இம் முத்துகளுக்குள் கருஎன்று சொல்லப்பட்ட ஒருசிறு (ஒரு சிறு எடுகிலும் எவ்வளவோ பங்கு சிறியதான) மாம்ச அணு அல்லதுமாம்ச உருண்டை இருக்கின்றது. இம்முத்துகள் ஆரம்பத்தில் பழுத்ததாயிருக்கமாட்டாது. கருப்பைகள் சரியான வளர்ச்சிக்கு வந்ததும் இவைகளும் பழுக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இவைகள் பழுக்கப்பழுக்க கெர்ப்பப்பையிலும் இரத்தச்சுறப்பு ஜாஸ்தியாய்க் கொண்டு வருகின்றது. இம்முத்துகளில் ஒன்று நன்றாய்ப் பழுத்து வெடிக்கும்போது, கெர்ப்பப்பையிலுள்ள இரத்தச் சுறப்புள்ள மாம்சமும் வெடித்து இரத்தம் வெளியாகி பஹிஷ்டையென்பது ஏற்படுகின்றது.

இம்முத்துகளில் ஒன்று உடைந்ததும் அதற்குள்ளுள்ள மாம்சஉருண்டையானது முத்தை விட்டு வெளியாகி கருக்குழாய்க் குட்சென்று, அதன் வழியாய்கெர்ப்பப்

பையைச் சேரச் செல்லுகின்றது. பெண்கள் சரீரத்தில் எவ்விதம் ஒரு கரு இருக்கின்றதோ, அதுபோல புருஷனுடைய இந்திரியத்திலும் ஒருவிதப் பூச்சி இருக்கின்றது. இப் பூச்சிக்குத்தான் ஆண்கரு என்றுபெயர். இந்த ஆண்கரு ஸ்திரீ உடம்பிற்குட் சென்று கெர்ப்பப்பைக்குள் நகர்ந்துசெல்லும்போது, அங்குவந்து தங்கியிருக்கும் பெண்கருவோடு சம்பந்தப்பட்டு விட்டால் உடனே இரண்டும் சேர்ந்து குழந்தைக் கருவாகி விடுகின்றது. இவ்விதம் ஆண் பெண் கருக்கள் ஒன்றுய்ச் சேர்ந்து குழந்தைக்கருவாவதற்கு கேர்ப்பம் என்று பெயர்.

கெர்ப்பம் ஏற்பட்டதும், இது வரை கொழுத்து வெடித்து இரத்தத்தைவெளியாக்கிக்கொண்டிருந்தகெர்ப்பப்பை மாம்சமானது வெடித்து, இரத்தத்தை வெளியாக்காமல், மாம்சமாகமாறிப் போய் குழந்தைக்கருவை ஏற்றுக்கொள்ள மிருதுவான மெத்தைபோல் உதவுகின்றது. தவிரவும் முட்டைக்கு குஞ்சு பொறிக்க உஷ்ணம் எப்படி அவசியமோ அதுபோல் தன்னுடைய மிருதுவான மெத்தைபோன்றமாம்சத்தினுல் உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து கருவை குழந்தையாக வளரச் செய்கின்றது. இதுதான் கெர்ப்பம் ஏற்பட்டதும் பஹிஷ்டை நின்று விடுவதற்குக்காரணம். கெர்ப்பப்பையிலும் கருப்பையிலும் மேற்சொல்லிய மாறுபாடுகள் ஒரே காலத்தில் ஏற்பட வேண்டியதற்குக் காரணம் இந்த அங்கங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற தன் குணமும், இவைகளை தங்கள் அதிகாரத்திற் குட்படுத்தி இருக்கும் நரம்புகளின் குணமுமாம்.

நம்முடைய தேசத்தைப்போல் உஷ்ணதேசங்களில் ஸ்திரீகள் சாதாரணமாய் 10 வயதுக்குமேல் 13 வயதுக்குள்ளாக புஷ்பவதியாவார்கள். ஆனல் குளிர்ந்த தேசங்

களில் அநேகமாய் 15 வயது வரை பெண்கள் புஷ்பவதி யாவதில்லை. உஷ்ணதேசத்திலேயே வசித்தவர்களின் பெண்கள், குளிர்ந்த தேசத்தில் போய் வசித்தாலும் புஷ்பவதியாகும் காலம் தங்கள் பெற்றோர்களைப்போலவே இருக்குமே யொழிய, குளிர்ந்த தேசத்தில் வசித்த காரணத்தினால் அநேகமாய் மாறமாட்டாது. அது போலவே குளிர்ந்த தேசங்களிலிருந்து உஷ்ணதேசத்திற்கு வந்திருப்பவர்களின் பெண்களின் புஷ்பவதியாகும் காலமும் மாறமாட்டாது.

ஸ்திரீகளுக்கு பஹிஷ்டை ஏற்படப்போகிறதை குறிப்பிட சில அடையாளங்கள் தோன்றும். அதாவது பஹிஷ்டைக்கு 2,3 தினத்திற்கு முன்பாக தலைவலி, உடம்பு வலி, ஜலதோஷம், அஜீரணம், தலைகனம், வயிற்றுப் போக்கு, காங்கை அடிவயிற்றுவேதனை, சடைவு, சோம்பேறித்தனம் முதலானவைகள்.

இவ்வகள் ஏற்படவேண்டியது அவசியமே இல்லை. நாகரீகம் அதிகமாயுள்ள பெரிய மனிதர்கள் வீட்டு ஸ்திரீகளுக்கே இவைகள் ஜாஸ்தியாக உண்டாகின்றன. இவைகள் ஏற்பட வேண்டியதற்குக்காரணம் சரீரத்தின் பலக்குறைவே தவிர வேறில்லை. பஹிஷ்டை என்பது சுறப்பாய் உள்ள இரத்தம் வெளியாவது என்று சொல்லி யிருக்கிறோ மல்லவா? சரீரத்தில் இரத்த ஓட்டம் ஒரு ஒழுங்காய் நடந்து கொண்டிருப்பதால், ஏதாவது ஒரு இடத்தில் சுறப்பு உண்டாகும்போது இது மற்ற இடங்களையும் பாதிக்கத்தானே செய்யும். தினம் சரியாய் வேலைசெய்துகொண்டும், சரீரப் பயிற்சி செய்துகொண்டும், நல்லகாற்றை உட்கொண்டும், சரியானபடி ஆகாரம் செய்துகொண்டும் தேகவலுவுடனிருக்கும் ஸ்திரீ

களுக்கு இவ்விதக் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் அவர்களின் சரீரவலுவானது காக்கும். சரீரவலுவு இல்லாதவர்களுக்கும் மேற்சொன்ன ஒழுங்கு நடைகளில்லாதவர்களுக்குமே இவ்விதவருத்தங்கள் விசேஷமாய் இருக்கின்றன. எப்படி வெளிச்சம் உண்டாவதற்கு ஒருவிளக்கும் எண்ணெயும், திரியும், தீயும், காற்றும் மிக அவசியமோ, எப்படி இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாமற்போனால்வெளிச்சமென்பது உண்டாகாதோ அதுபோல சரீரவலுவு உண்டாவதற்கு இதற்குமுன் அத்தியாயத்தில் சொன்ன ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கவனம் அவசியம் வேணும். இவைகளையெல்லாம் கவனித்து நடப்பவர்களுக்கு மேல் சொன்ன துன்பங்கள் ஒன்றுமே ஏற்படமாட்டாது.

இவைகளைத் தவிர பஹிஷ்டையில் முக்கியமாய் 4-வித கொடிய வியாதிகள் ஏற்படக்கூடும். அவைகளாவன:—(1) பஹிஷ்டை காலத்தில் அடிவயிற்று வலி, (2) அழுக்குச்சரியாகவெளியாகாமலிருத்தல், (3) அழுக்குஜாஸ்தியாகவெளியாகுதல், (4) அழுக்கு பஹிஷ்டை காலத்தைத்தவிர மற்ற காலங்களிலும் வெளியாகுதல். இவ்வியாதிகளில் முதல் 2-ம் ஸ்திரீகளுக்கு சாதாரணமாய் இருக்கின்றன. அதிலும் முதல் வியாதி 100-ல் 90 ஸ்திரீகளுக்கு இருக்கின்றது எனச் சொல்லலாம். இவ்வியாதிகள் ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனால் முக்கியமான காரணம் புஷ்பவதியாகும் காலத்திலும், மற்ற பஹிஷ்டை காலங்களிலும் ஏற்படும் அஜாக்கிரதைகளினாலெனச்சொல்லலாம். பெண் குழந்தைகள் சரியானபடி வளர்க்கப்பட்டு, இதற்கு முன் அத்தியாயத்தில் கண்டிருக்கிற சகல விஷயங்களையும் அநுசரிக்கும்படியாய்ச் செய்து சரியாய் கவனிக்

கப் பட்டிருப்பார்களே யாகில் இவ்வித வியாதிகள்ஜாஸ்தியாக உண்டாக இடமில்லை.

இவ்வியாதிகள் ஏற்படுகிறதற்கு மற்றொருகாரணமும் சொல்லலாம். அதாவது :—சிலர் அயலூருக்குப் போகவேண்டிய விசேஷ காலங்களிற் பஹிஷ்டை ஏற்படக்கூடியதா யிருந்தாலாவது, விசேஷமத்தியில் ஏற்பட்டு தாங்கள் அவைகளை அநுபவிக்க பங்கம் ஏற்பட்டு விடுமே என்று பயந்தாவது, அல்லது வேறு காரணங்களை நினைத்தாவது, இதை காலத்திற்கு முன்பாகவே வரவழைத்து முடித்துவிட மருந்துகள் சாப்பிடுகிறார்கள். இம்மருந்துகள் அடி வயிற்றைப்பிசைந்து வலியை உண்டுபண்ணுவதுடன்ஒவ்வொருபஹிஷ்டையிலுமே இந்தவலியைஉண்டுபண்ணிவிடுகின்றது. மேலும் இவர்கள் மருந்தைசாப்பிடுங்காலம் கெர்ப்பமா யிருந்தால், கெர்ப்பம் என்பதை இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அவர்களால் அறியமுடியாது; தெரியாமல் மருந்தை சாப்பிட்டால் இது கெர்ப்பத்தை சேதம் செய்வதுடன் பின்னால்ஏற்படக்கூடும் ஒவ்வொருகெர்ப்பத்தையுமேசேதம்செய்யக்கூடும். ஆகையால் இப்படிமருந்துகளை சாப்பிடுவதினால் இவ்வியாதிகள் ,ஏற்படுகிறது மட்டுமல்ல. கெர்ப்பத்தையும் சேதம் செய்துகொண்டே வருகின்றது. சிலர், ஸ்திரீயின் தேகசௌக்கியத்தை கவனிக்காமல் அவர்களுக்கு சாந்தி முகூர்த்தத்தை நடத்த பஞ்சாங்கத்தைப்பார்த்து முதலில் நாள் பார்த்துவைத்துக்கொண்டு பிற்பாடு ஔஷத பிரயோகங்கள் மூலமாய் அவர்களின் தேகசௌக்கியத்தை சம்பாதிக்க முயலுகிறார்கள். இப்படிச் செய்யவேகூடாது.

பஹிஷ்டை காலங்களில் நம்முடைய ஸ்திரீகள் நடத்தப் படுவதைப்பற்றி முதல் அத்தியாயத்திலேயே சற்று

விவரமாய் சொல்லியிருக்கிறோம். இவ்வியாதிகளெல்லாம் உண்டாவதற்கு முக்கியகாரணம் குளிர்ச்சியே. முதல் அத்தியாயத்தில் சொல்லி யிருக்கிறபடி ஸ்திரீகள் காற்றிலும் மழையிலும், பனியிலும் குளிர்ந்த இடங்களில் வசிக்காமலும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் அதிகாலையிற்போய் ஸ்நானம் செய்யாமலும், சரீரத்திற்கு ஹிதமில்லாத வஸ்துக்களை ஆகாரம்பண்ணுமலும், இப்படிப்பலவிதமாய் தங்களை காத்துக் கொள்ளுவார்களேயாகில் இக்கொடிய வியாதிகளைத்தடுக்கலாம் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. பஹிஷ்டைகாலம் இரத்த வெளிப்போக்கினுல் சரீரம் துர்பலமாயிருக்கும் காலமாதலால் ஸ்திரீகள் தங்களை பனியிலிருந்தும், வாடையிலிருந்தும் மழையிலிருந்தும், காத்துக்கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இக்காரணத்தினுலேயே மற்ற வியாதிகளும் கூட ஸ்திரீகளை இந்த காலங்களில் வெகு சுலபமாய் ஒட்டக்கூடும். இடுப்பைச்சுற்றி பலமாய் உடைகளை அணிவதினுல் இரத்த ஓட்டத்திற்கு தடை ஏற்பட்டு, அங்கங்களுக்கு பலஹீனமுண்டாகி, இவ்வியாதிகள் ஸ்திரீகளுக்குகாரணம் தெரியாமலே இலேசாய் வந்து விடுகின்றன.

நம்முடையஸ்திரீகளிடத்தில் இவ்வியாதிகள் விஷயத்தில் ஒரு பெருங்குற்ற மிருக்கின்றது. அது என்ன வென்றுல், இவைகளைவெளியிடுகிறதில்லை. இவ்வியாதிகளெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியம் செய்யப்பட்டால் நிச்சயமாய் குணமாகும். இப்படிச் செய்யாமல், மறைத்து வைத்திருந்தே வியாதி அதிகமாகி, தங்களால் சகிக்கமுடியாமல் போகும்வரை வெளியிடுகிறதில்லை. இதனுல் இவ்வியாதிகளுக்கு மட்டுமல்ல, மற்ற வியாதிகளுக்கும் உள்ளாகுகிறுர்கள். இந்த வியாதிகள் சில

சரீரத்தின் தேகவாகு என்றும், இவைகளினால் கெடுதல் இல்லையென்றும் அநேகர் எண்ணியிருக்கிறார்கள். இது மிகவும் தப்பான எண்ணம். இதை ஸ்திரீகள் உடனே மறந்துவிட வேண்டியது அவசியம். எந்த ஸ்திரீ தனக்கும், தன் புருஷனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், குடும்பத்திற்கும் உபகாரமாக இருந்து, தனக்கும் தன்னால் மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டமில்லாமலும் இருக்க விரும்புகிறாளோ அவள் பஹிஷ்டை காலத்தில் பின்வருபவனவற்றை கவனித்து நடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்:—

(1) சரியாய்காற்றுப் போக்குள்ளதும், சுத்தக்காற்று கிடைக்கக்கூடியதும், திப்பரவுமான இடங்களில் வசிக்க வேண்டும்.

(2) சுத்தமானதும், புதிதானதும், இலேசானதுமான ஆகாரங்களையும் பானங்களையும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

(3) தன் சரீரத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடைப்பு உள்ள இடங்களில் வெந்நீரில் ஸ்நாநம் செய்வதில் குற்றமில்லை.

(4) தன்மனதை அற்ப காரணங்களினால் வருத்தப் படுத்திக்கொண்டு துன்பத்திற்குள்ளாகக்கூடாது. உற்சாகமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இந்நாட்களை கழிக்கவேண்டும்.

(5) தன்சரீரத்திற்கு அலுப்புக்கொடுக்காமலும், ஜாஸ்தி வேலை செய்யாமலும், நடந்து வெகுதூரம் போகாமலும் முக்கியமாய் படுக்கையிலேயே இந்நாட்களை கழிக்க வேண்டும்.

(6) ஸ்நாநதினத்தில் வெயில் காலம் தவிர மற்ற காலங்களில் வெந்நீரிலேயே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த

ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டுமானால், நன்றாய் வெயில் வந்தபிறகு தான் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் செய்ததும் உலர்ந்த புடவை கட்டிக்கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்: ஈரப்புடவையுடன் இருக்கவே கூடாது.

(7) பஹிஷ்டை காலங்களில் ஏற்படும் வியாதிகளை உடனுக்குடனே தெரியப்படுத்தி தகுந்த வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம். மானமும் வெட்கமும் குறுக்கே நிற்கக்கூடாது.

கேர்ப்பம்:—மேலே கண்டபடி மாதம் ஒருதரம் கருப்பைகளிலிருந்து வெளியாகும் கருவும் ஆண்கருவும் ஒன்றோடொன்று சேருவதே கெர்ப்பம். கருப்பையிலிருந்து வெளியாகும் கருவானது கருப்பையை விட்டு கருக்குழாய்களின் வழியாய் கெர்ப்பப்பையை வந்து சேர ஒருவாரம் கூடச் செல்லும். இது இப்படி வந்து கொண்டிருக்கும் போது ஆண்கருவானது இதைப்போய்ச் சேர செல்லுகின்றது. ஆண் கருவுக்கு உண்டான பலக்குறைவினால் இது பெண்கருவைப்போய் சேராமல் நடுவில் அழிந்து விடவும் கூடும். பெண்கருவும் அதற்கு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் பலக்குறைவினால் கருமுட்டையை விட்டு வெளியானதும் கருக்குழாய்வழியாய் செல்லசக்தியற்று அழிந்துவிடவும்கூடும். இவ்விரு கருக்களுமே சக்தியற்ற சாவிகளாக ஆண் பெண் சரீரத்தில் இருக்கவும் கூடும். மேலும் இவைகள் சேர்ந்தாலும் கெர்ப்பப்பையில் தரித்திருந்து வளர இடமில்லாமல், கெர்ப்பப்பை வியாதியாகிய சூதகவாயு என்பது இவைகளை வெளியாக்கிவிடவும்கூடும். சூதகவாயு என்பது ஒருவலி. வலி என்பது நரம்புகளுக்கு ஜாஸ்தியான அதிர்ச்சி என்று நரம்புகளைப்பற்றி சொல்லியபோது சொல்லியிருக்கிறோம். இவ்வித வலியாகிய ஜாஸ்தி அதிர்ச்சி நரம்புகளுக்கு

ஏற்பட்டால், இவைகள், பஹிஷ்டை வரவேண்டியகாலமா கிய, கெர்ப்பப்பை மாம்சம் இரத்தம் ஊறந்து கொழுத்தி ருக்கும்போது உண்டாகி, இக்கருவை தங்கவிடாமல், கருப்பைக்கு அசைவுகளை உண்டாக்கி, இரத்தத்தையும் அதோடு கருவையும் வெளியாகச்செய்யும். இதனுல்தான் சூதகவாயு உள்ளவர்களுக்கு சாதாரணமாய் கெர்ப்பம் உண்டாகிறதில்லை. இவ்விதகுற்றங்களிருக்குமேயாகில் கெர்ப்பம் உண்டாகமாட்டாது.

கெர்ப்பமாய்விட்டால் கருவானது கெர்ப்பப்பையில் வந்து தங்குகின்றது. இப்படி கெர்ப்பப்பையில் வந்துதங் காமல் கருக்குழாய்களில் ஆண் பெண் கருக்கள் சேருமே யாகில் அங்கேயே தங்கி குழந்தையாய் வளரக்கூடும். இப்படி வளருமானுல் பிற்பாடு குழந்தையை, தாய் வயி ற்றைக் கிழித்துத்தான் எடுக்கவேண்டியதாய் இருக்கும். இப்படி ஏற்படுவது மிகவும் துர்லபம். இவ்விதத்துன்பமா னது ஸ்திரீகளுக்கு சாதாரணமாய் ஏற்படவே மாட்டாது. அநேகமாய் ஆண்கருவானது அவ்வளவுதூரம் செல்லமா ட்டாமல் அழிந்துவிடும். பெண்கரு கெர்ப்பப்பையை வந்து சேர்ந்து அங்குதங்கி இருக்கும்போதுதான் இது அதைச்சேரும். இவ்விரண்டும் அநேகமாய்ச்சேரும் இடம், கருக்குழாய்கள் கெர்ப்பப்பையை சேர்ந்திருக்கும் இடம் ஓரமாகத்தான், அதாவது கெர்ப்பப்பையின் மேல் ஓரமா கத்தான்; கெர்ப்பப்பையிற்குள் மற்ற இடங்களிலும் சேர முடியும். இப்படிச்சேரும் இடங்களில் மிகவும் கெடுதலான இடம் கெர்ப்பப்பையின் அடிவாயின் ஓரமாகச் சேருதல். இதைப்பற்றிப் பின்னுல் சொல்லப்படும்.

கெர்ப்பப் பையில் இவ்விருவித கருக்களும் சேர்ந் தும், கருவைச்சுற்றி இருக்கும் மாம்சம் கெர்ப்பப்பை மாம்

சத்தில் ஒட்டிக்கொண்டு இம்மாம்சத்தினுல் கருவானது மூடப்படுகின்றது. இப்படி மூடும் மாம்சம்தான் குழந்தை பிரசவமாகி வெளியாகும் காலத்தில் நமக்குத்தோன்றும் பனிக்குடம். இம்மாம்சம்தான்நஞ்சும்; கரு வளருவதுபோல்கருவைச்சுற்றியுள்ளமாம்சமும் வளருகின்றது. கரு, குழந்தையாக வெளியாகுகின்றது. கருவைச்சுற்றியுள்ள மாம்சம் நஞ்சாகவும், கெர்ப்பப்பைக்குள் குழந்தை இருக்கும் போது அதை அடைத்துவைத்திருக்கும் பனிக்குடமாகவும் உதவி, பிரசவகாலத்தில் பனிக்குடம் உடைந்து குழந்தை வெளியாகி, நஞ்சும் பனிக்குடமாகிய குழந்தைப்பையும் தனியாக வெளியாகுகின்றது.

வயிற்றிற்குள் குழந்தை எவ்விதம் வளருகின்றது என்று கவனிப்போம். குழந்தை வளருவதற்கு ஆகாரம் தாயின் இரத்தமே. இந்த இரத்தமானது நஞ்சின் வழியாய், நஞ்சிலிருந்து ஆரம்பித்து குழந்தை தொப்புளுக்குள் முடியும் தொப்பிள் கொடி வழியாய் குழந்தையின் சரீரத்திற்குட் சென்று குழந்தையை போஷிக்கின்றது. இதைப்பற்றி பின்னுல் கவனிப்போம்.

குழந்தைக் கருவானது ஆரம்பத்தில் ஒரு சிறு உருண்டை. கெர்ப்பம் ஜனித்த மூன்ருவது வாரம் பார்த்தால் அதின் குறுக்களவு முக்கால் அங்குலமிருக்கும். பனிக்குடமும் மூடியிருக்கும். நான்காவது வாரக்கடைசியில் பார்த்தால் முக்காலே அரைக்கால் அங்குலம் குறுக்களவும், 40 நெல் இடையுள்ளதுமாயிருக்கும். நீளம் $\frac{1}{3}$ அங்குலமிருக்கும். தலையும், கண்களும், காதுகளும், உண்டாயிருப்பதும் தெரியும். கைகால்கள் இருக்கவேண்டிய இடங்களில் இவைகள் உண்டாகுகின்றது என்று காட்ட சில அடையாளங்கள் தோன்றும்.

இரண்டாவது மாதமுடிவில் பார்த்தால் பிண்டரூபம் அதாவது உருண்டை ரூபம் மாறி இருக்கமாட்டாது. $1\frac{3}{4}$ அங்குலம் குறுக்களவும் $\frac{3}{4}$ அங்குல நீளமும் இருக்கும். தொப்பிள் கொடி வெகு இலேசாய் உண்டாயிருக்கலாம். காலர் எலும்பும் கீழ் நாடி எலும்பும் உண்டாக ஆரம்பித்திருக்கும்.

3-வது மாத முடிவில் பார்த்தால் உருண்டை ரூபம் மாறி 4 அங்குல நீளமுள்ளதாய் இருக்கும். 450 நெல்லிடை இருக்கும். தலையானது சரீரத்திலிருந்து கழுத்தினால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். வாய் நாசித்துவாரங்கள் தனியாய்த் தெரியும்; வாயானது உதடுகளால் மூடியிருக்கும். ஆண் பெண் அடையாளங்களும் உண்டாயிருக்கும். கால், கை, விரல்கள் முதலானது வளர்ந்திருப்பதுடன் நகமும் வளர ஆரம்பித்திருக்கும் அநேக எலும்புகளும் உண்டாக ஆரம்பித்திருக்கும். நஞ்சும் தொப்புள் கொடியும் பனிக்குடமும் தனித்தனியாய்த் தோன்றும்.

4-வது மாதக் கடைசியில் பார்த்தால், சிசுவானது $5\frac{1}{2}$ அங்குல நீளமும், 3 அவுன்ஸ் நிறையுமுள்ளதாயிருக்கும். எலும்புகளும் ஜாஸ்தியாய் வளர்ந்திருக்கும். குழந்தை ஆணு பெண்ணு என்று சொல்லமுடியும். கைகால்களுக்கு அசைவு ஏற்பட்டிருக்கும்.

5-வது மாதக் கடைசியில் பார்த்தால் 9-அங்குல நீளமும், 11 அவுன்ஸ் நிறையுமிருக்கும். தலையில் மயிர் முளைத்திருக்கும். பனிக்குடத்தில் நீர் ஜாஸ்தியாயிருக்கும். இந்த மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் அசைந்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் ஜீவிக்கமாட்டாது.

6-வது மாதக் கடைசியில் பார்த்தால், 12 அங்குல நீளமும், 24 அவுன்ஸ் நிறையுமுள்ளதாய் இருக்கும். கண் இமைகளும் புருவங்களும் உண்டாயிருக்கும். இது வரைக்கும் கொழுப்பு இல்லாமல் சுறுங்கிக்கிடந்த தோலுக்கடியில் கொழுப்பு உண்டாயிருப்பதை அறியக்கூடும். தலைமயிர் நீளமாயிருக்கும்

7-வது மாதக்கடைசியில் பார்த்தால் 15 அங்குல நீளமும், 45 அவுன்ஸ் நிறையுமுள்ளதாயிருக்கும். கண் இமைகள் திறந்திருக்கும். நகங்கள் கெட்டியாயிருக்கும். ஆனால்விரல்களின் நுனிவரை வளர்ந்திருக்கமாட்டாது. 7 வதுமாதக்கடைசியில் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஜீவித்திருக்கக்கூடும்.

8-வது மாதம் குழந்தை 17 அங்குல நீளமும் சுமார் 4முதல் 5பவுண்டுவரை நிறையுள்ளதாயுமிருக்கும். நன்ருய் கொழுப்பு வைத்திருக்கும். தோல் சுறுங்கி இருக்கமாட்டாது.

9-வதுமாதம் அதாவதுகெர்ப்பப்பையில் நன்ருய் இருந்து வளர்ந்த குழந்தைகள் 21 அங்குல நீளமும் 7பவுண்டு நிறையுமுள்ளது. நகங்கள் விரல்களுக்கு வெளியில் வளர்ந்திருக்கும். தலைமயிர் ஒன்று அல்லது இரண்டு அங்குல நீளமுள்ளதாயிருக்கும். குழந்தையும் முழுவதும்வளர்ந்திருக்கும். எலும்புகள் மிகவும் இளமையாயிருக்கும்.

சரியான காலத்தில் பிரசவமாகும் குழந்தைகள் நிறையில் 6முதல் 8-பவுண்டு வரை நிறையுள்ளதாயிருக்கும். ஐந்து பவுண்டு நிறைக்குக்குறைவாயிருக்கும் குழந்தைகள் அநேகமாய் ஜீவிக்கமாட்டாது. குழந்தையின் நிறையும், நீளமும் வளர்ச்சியும் பெரும்பாலும் தாய்தகப்பனுடைய சரீரவாகை அநுசரித்தே இருக்கும்.

மேலும் ஸ்திரீயினுடைய இடுப்பின் வலுவுக்கும் விசாலத்திற்கும் தகுந்தபடியு மிருக்கும். இதனால்தான் பெண்களுக்கு 15 வயதிற்குமுன் ருதுசாந்தி செய்வது பிசகு. 15 வயதிற்குள் கெர்ப்பமாகிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் சிறிதாயும், பலஹீனமுள்ளதாயும், வளர்ச்சி இல்லாததாயுமிருக்கும்.

மேலே சொன்ன நிறைகளும் அளவுகளும் நிர்ணயப்பட்டவைகளல்ல. அதிகமாய் இருக்கவும் கூடும். குறைவாயிருக்கவும்கூடும். இதுமேலே சொன்னபடி தாய்தகப்பன்மாரின் சரீரவாகுக்குத் தக்கபடியே இருக்கும்.

இதுவரைகுழந்தை கெர்ப்பப்பைக்குள் வளருவதைப் பற்றிக் கவனித்தோம். குழந்தைக்கு எவ்விதம் ஆகாரம் செல்லுகின்றதென்று கவனிப்போம்: வயிற்றிற்குள்ளிருக்கும் குழந்தைக்கு தாயின் சரீரத்திலுள்ள இரத்தமே ஆகாரம். இந்த இரத்தமானது குழந்தையின் சரீரத்திற்குள் எவ்விதம் செல்லுகின்றதென்று கவனிப்போம்.

ஆரம்பத்தில் கருவைச்சுற்றி இருக்கும் மாம்சமானது நஞ்சாக உதவுகின்றது என்று சொல்லி இருக்கிறோமல்லவா? இந்த நஞ்சுக்குள் தாயின் கெர்ப்பப்பைக்குள் உள்ள அநேக சுத்த இரத்தக்குழாய்களும் அசுத்த இரத்தக்குழாய்களும் முடிவு பெருகின்றன. தொப்பிள் கொடி என்பது இரண்டு சுத்த இரத்தக்குழாய்களும் ஒரு அசுத்த இரத்தக்குழாயும் ஆக மூன்று குழாய்கள் அடங்கியது. குழந்தையை மூடி இருக்கும் பனிக்குடத்தின் ஒருபாகம் இம்மூன்று குழாய்களையும் சுற்றிக்கொண்டு ஒரு கொடி போல் காட்டுகின்றது. இம்மூன்று குழாய்களும் குழந்தையின் சரீரத்திற்குள்ளிருந்து ஆரம்பித்து நஞ்சில்வந்து முடிவுபெருகின்றன.

நஞ்சுக்கு இரண்டு பக்கம் உண்டு. அதாவது தாய்ப்பக்கம் அல்லது கெர்ப்பப்பையோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பக்கம். மற்றொன்று குழந்தைப்பக்கம் அல்லது கெர்ப்பப்பையில் ஒட்டாதபக்கம். தாயின் கெர்ப்பப்பையில் அநேக சுத்த இரத்தக்குழாய்களும் அசுத்த இரத்தக்குழாய்களும் வந்து பல சிறு கிளைகளாக பிரிந்து வலைபோல் முடிவு பெற்றிருக்கின்றது. நஞ்சு உண்டாகி கெர்ப்பப்பையில் ஒட்டிக்கொண்டதும் இது ஒட்டியிருக்கப்பட்ட இடத்திலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் இதை முழுவதும் வியாபித்துக்கொள்ளுகின்றன. நஞ்சின் தாய்ப்பக்கம் எதுஎன்றால் கெர்ப்பப்பையின் இரத்தச்சுறப்புள்ள மாம்சத்தின் ஒருபாகமே. கெர்ப்பம் ஜனித்ததும், பஹிஷ்டை காலத்தைப்போல் இரத்தம் வெளியாகாமல் நஞ்சின் தாய்ப்பக்கமாக மாறிவிடுகின்றது. கருவின் மாம்ச மூடியானது குழந்தைப்பக்கமாக மாறி இவ்விரண்டும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து நஞ்சாகிய கட்டியாய் மாறிவிடுகின்றது.

இந்தகுழந்தைப் பக்கத்தில், குழந்தையின் சரீரத்திலிருந்துவரும் இரத்தக்குழாய்கள் பல சிறு கிளைகளாகப் பிரிந்து வலைபோல் முடிவுபெருகின்றன. தாய் சரீரத்தில் உள்ள சுத்த இரத்தமானது சுத்த இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் நஞ்சின் தாய்ப் பக்கத்தில் இரத்தத்தைக் கொண்டுபோய் சேர்க்கின்றது. இப்படிச் சேர்ந்த இரத்தம், குழந்தை சரீரத்திலிருந்து வந்து நஞ்சின் குழந்தைப் பக்கத்தில் பல சிறு கிளைகள் அடங்கிய வலைபோல் முடிவுபெற்றிருக்கும் இரத்தக் குழாய்களால் உருஞ்சப்பட்டு, தொப்பிள்கொடி வழியாய் குழந்தையின் சரீரத்திற்குட் சென்று, அங்கிருந்து அதன் இரத்தப்பைக்குள் போய் சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து, இரத்தத்

திலுள்ள சத்துக்களை குழந்தைக்கு அளிக்கின்றது. சத்துக்குறைந்த அசுத்த இரத்தமானது, குழந்தையின் சரீரத்திற்குள் உள்ள இரத்தக் குழாய்களால் சேகரிக்கப்பட்டு தொப்பிள் கொடியிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் நஞ்சுக்கு இறங்கி, அங்கிருந்து மறுபடியும் தாயின் சரீரத்தில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு மறுபடியும் குழந்தைக்குச் செல்லுகின்றது. இது தான் குழந்தைக்கு ஆகாரம் கிடைக்கும் விதம்.

குழந்தை தாய் சரீரத்தை விட்டு வெளியானதும் வெளிக்காற்றுப்படுவதினால், அது வாயைத் திறந்து அழும்போது காற்றானது சுவாசப்பைகளுக்குள் சென்று, சுவாசப்பையை விரியச் செய்வதுடன், குழந்தை சரீரத்திலேயே இரத்தமானது சுத்தப்படுத்தப் படுவதற்கு சரீரத்தில் வேண்டிய மாறுபாடுகள் உண்டாய் விடுகின்றன; தொப்பிள் கொடியின் இரத்த குழாய்களும் சுருங்கி பிரயோஜனமற்றுப் போய் விடுகின்றன.

இது தான் குழந்தைக்கு வயிற்றிற்குள்ளிருக்கும் போது ஆகாரம் கிடைக்கும் விதம். குழந்தையின் உச்சி மண்டைக்குழி வழியாய் ஆகாரம் செல்லுகின்றது என்று நம்மில் அநேகர் சொல்லுவது பிசகு. உச்சிமண்டை குழிக்குக்காரணம் மண்டை எலும்புகள் ஒன்றாய் சேராதது தானே ஒழிய குழந்தைக்கு ஆகாரம் கிடைக்கவேண்டியதற்கும் இந்த குழிக்கும் சம்பந்தமே இல்லை.

கெர்ப்ப அடையாளங்கள் :—ஒரு ஸ்திரீ கெர்ப்பமாயிருக்கிறதை அறிய பல அடையாளங்கள் உண்டு. அவைகளாவன :—(1) மாதம் மாதம் ஒழுங்காய் நடந்து வந்த பஹிஷ்டை நின்றுவிடும், (2) ஸ்தனங்களில் ஒருவித வீக்கமும் வலியும் உண்டாகும் (3) அநேகமாய் 2-வது மாதம்

முதலே மசக்கையுண்டாகும். மசக்கை என்பது எல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாய் இருக்கமாட்டாது. சில ருக்கு ஆகாரங்களில் சிலவை நன்றாய் இருக்கும். சிலவைகளை கண்ணால் பார்த்தால்கூட வாந்தியுண்டாகும். அநேகர் மசக்கை காலங்களில் சாம்பல் முதலான வஸ்துக்களை தின்ன பிரியமுண்டாகி அவைகளை விசேஷமாய் ஒளித்து வைத்துக்கூட தின்பார்கள். ஒரு வேளை சாப்பிட்ட ஆகாரம் மற்றொரு வேளை பிடிக்கமாட்டாது. முக்கியமாய் சகலருக்குமே காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்ததும் வாந்தியும் குமட்டலும் உண்டாகும். ஆகாரங்கள் வயிற்றிற்குள் தங்கமாட்டா. வாந்தி உண்டாகிவிடும். சமையல் செய்யும் போது உண்டாகும் வாசனையை அநேகரால் சகிக்கமுடியாது. இப்படி பல பல கோளாறுகள் ஏற்படும். (4) நான்காவது மாதத்தில் குழந்தை வயிற்றிற்குள் அசைவதை அறியக்கூடும். இப்படிப் பட்ட கெர்ப்ப அடையாளங்கள் அநேகமாய் ஸ்திரீகளுக்குத்தெரிந்தவைகளே. இவைகளைத் தவிர கெர்ப்பத்தை வேறு சிலசோதனைகள் மூலமாய் நிர்ணயிக்கக்கூடும். ஆனால் இச்சோதனைகள் எல்லோராலும் நடத்தமுடியாது. மேலும் மேலே சொன்ன அடையாளங்கள் கெர்ப்பத்தினால் மட்டுமல்ல, வேறுசில வியாதிகளினாலும் உண்டாகக்கூடும். அப்போது கெர்ப்பமா வியாதியா என்று சொல்ல முடியாமற் போய்விடும்.

ஆகையினால் கெர்ப்பமென்பதை ஸ்திரப்படுத்தவேண்டியது மிகவும் அவசியம். 4-வது மாதத்தில் தோன்றும் அடையாளமாகிய குழந்தை வயிற்றிற்குள் அசைவதை அறிந்து விட்டால் கெர்ப்பம் ஸ்திரமெனச் சொல்லலாம். இதை அறியமுடியாத பக்ஷத்தில் தகுந்த மருத்துவச்சி

களைக் கொண்டோ அல்லது வைத்தியர்களைக் கொண்டோ அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இப்படிச்செய்யும்பக்ஷத்தில்,தோன்றும்அடையாளங்கள், கெர்ப்பத்தினுல் இல்லாமல் வியாதியினுல் உண்டாயிருக்குமேயாகில் அவ்வியாதிகளுக்கு காலாகாலத்தில் வைத்தியம் செய்து கொள்ள சௌகரியமாயிருக்கும். விட்டுவிட்டால் வியாதி மித்திவிடக்கூடும்.

கெர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் சரீரத்திற்குஅநேக அசௌகரியங்கள் ஏற்படக் கூடும். இவைகளை இரண்டு விதமாய்ப் பிரிக்கலாம்; அதாவது (1) கெர்ப்ப சேதம் உண்டாகாமல்தாயின் சரீரத்திற்கு மட்டும்பலவிதத்துன்பங்கள் உண்டாகுதல்; (2) சிசுவானது வயிற்றிற்குள் முழுவதும் வளர்ந்து சரியான காலத்தில் பிரசவமாகாதபடி 3 வது மாதம், 4-வது மாதம் 7-வதுமாதம் இப்படி கெர்ப்பமாய் இருக்கும் காலத்திலேயே பிரசவம் ஏற்பட்டுவிடுதல். இதைப்பற்றி பின்னுல் கவனிப்போம்.

முதலில் சிசுவிற்குசேதம் ஏற்படாமல் தாய்க்கு மட்டும் பலதுன்பங்கள் எவ்விதம் ஏற்படக் கூடுமென்பதையும் இவைகளைத் தடுக்க நாம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களைப்பற்றியும் மட்டும் கவனிப்போம். அவைகளாவன:—

(1) கெர்ப்பம் என்பது ஒருவியாதி யல்ல. இருந்தாலும் தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் சேதமேற்படாமலிருக்க இக்காலத்தை சுகமாகக் கழிக்கவேண்டியது அவசியம். சுகமாகக் கழிக்கவேண்டுமென்பது இருந்த இடத்தை விட்டு நகராமலிருப்பதல்ல. எந்த ஸ்திரீயும் கடினமான வேலைகளை செய்யக்கூடாதே ஒழிய சாதாரணமாய் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவேண்டும். சமையல் செய்வதினுலும்,

வீடு பெருக்கி மெழுகுவதினாலும், 4-5 குடம் ஜலம் எடுப்பதினாலும் விசேஷ கெடுதல்கள் சம்பவித்து விடமாட்டாது. இருந்தாலும் ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் தன் சரீரவலுவை கவனித்தே நடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். வேலையே செய்யாத ஸ்திரீகள் பிரசவகாலத்தில் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். கனத்தசாமான்களைத் தூக்கக்கூடாது.

(2) புஷ்டியாயுள்ளதும், இலேசாக ஜீரணமாகக் கூடியதுமான ஆகாரங்களையும், சுத்தமான பானங்களையும், சுத்தமான காற்றையும் உட்கொள்ளவேண்டும். இந்த விஷயத்தில், ஸ்திரீகள், தங்களுக்கு மட்டுமல்ல, தங்களுக்குள்ளிருக்கும் சிசுவையும் தாங்களே தங்கள் சரீரத்தினாலேயே வளர்க்கிறோமென்பதையும், தாங்கள் ஏதாவது ஒரு குறைவு செய்தால் அது தங்களை மட்டுமல்ல, சிசுவையும் கூட பாதிக்குமென்பதையும், சிசுவானது நன்றாய் வளர்ந்து 9-வது மாதத்தில் சரியானபடி சுகப்பிரசவமாகி வெளியாவது தான் தங்களுக்கு நல்லது, அப்படிக்கில்லாமல் ஏதாவது ஒரு குற்றத்தினால் சிசு மத்தியில் தாயின் சரீரத்தை விட்டு வெளியாகுமானால், இது தாயின் உயிருக்குக்கூட ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடுமென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு, சரீர சுகத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், போஷணைக்கும் யாதொரு குறைவும் ஏற்படாதபடி நடக்கவேண்டும்.

(3) ஸ்திரீகள் இந்த காலத்தில் மனோவியாகூலமடையவும், பயங்கரமான இடங்களுக்குப் போகவும் கூடாது. சந்தோஷமாகவும் நிர்பயமாகவும் கழிக்க வேண்டியது அவசியம். இப்படி இல்லாத பக்ஷத்தில் கெர்ப்பம் சிதறிவிடக்கூடும். எவ்விதக் கஷ்டம் வந்து விட்டாலும், அதை, தன்சரீரத்தை உத்தேசித்தும், வயிற்றிற்குள்ளிருக்கும்

சுலை உத்தேசித்தும், பாராட்டாமல் நடப்பதே மிகவும் உத்தமம். இப்படிக்கில்லாமல், கஷ்டங்கள் நம்மைகைவசப் படுததிக்கொள்ள இடம் கொடுத்துவிட்டால், ஏற்பட்ட கஷ்டத்தைத் தவிர ஜாஸ்தி கஷ்டங்களைதாங்களே சம்பாதித்துச் சேர்ப்பது போல் ஆகும். இதினால் பிரயோஜனம் உண்டா?

(4) அணிந்துகொள்ளும் உடைகள் இலேசானதாகவும் தாார்ச்சியாயு மிருக்கவேண்டும்.

(5) கெர்ப்பகாலத்தை மருந்துகள் யாதொன்றும் சாப்பிடாமல் கழிப்பதே நலம். அப்படி ஏதாவது சாப்பிடும்படியாய் ஏற்பட்டுவிட்டாலும் கற்றறிந்த வைத்தியர்களைக்கலந்தே செய்யவேண்டும். கண்டகண்டவர்களின் வார்த்தையைக்கேட்டு நடக்கக்கூடாது. குறைந்தது 9 அல்லது 7 மாதமாவது ஆகும்வரை பேதிக்கு சாப்பிடுவது உசிதமல்ல. அப்படி மலச்சிக்குக்காக ஏதாவது சாப்பிடவேண்டியதாயிருந்தாலும், ஆமணக்கெண்ணெயைத் தவிர வேறே யாதொன்றையும் சாப்பிடக்கூடாது. இதையும் சொல்ப அளவில் சுத்தமான வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். மலச்சிக்கு இருக்கிறதாகத்தோன்றினதும், சில இலேசான உபாயங்களினால் இதை நிவர்த்திசெய்யலாம். (1) நடுஇராத்திரியில் 2 அல்லது 3 மணிக்கு 1-2 டம்பளர் ஜலத்தை ஒரேகாலத்தில் சாப்பிட்டால் மறுநாட் காலையில் சாதாரணமாய் வெளிக்குப்போய்விடும் (2) பழங்களையும் காய்கரிகளையும் ஜாஸ்தியாய் உபயோகித்து மலச்சிக்கை நிவர்த்தி செய்யலாம் (3) அநேகர் (அதாவது இராத்திரி பால் சாப்பிட்டு வழக்க மில்லாதவர்கள்) படுக்கும் போது கால்படிபாலை சாப்பிட்டு மலச்சிக்கை நிவர்த்திசெய்யலாம்(4) இராத்திரிபடுக்கப்போகும்போது அறைக்கால்

அல்லது கால்படி காய்ச்சினபாலில் 1 அல்லது 2 தேயிலைக் கரண்டி சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக்கலந்து சாப்பிடலாம். ஷாப்களில் சாதாரணமாய் சீசாக்களில் அடைத்து விற்கப் படுகின்ற ஆமணக்கெண்ணெயே உத்தமம். இதற்கு "கோல்டு ட்ராண் காஸ்டர் ஆயில் (Cold drawn Castor-oil)" என்று பெயர். வீடுகளில் காய்ச்சி வைத்தும் எண்ணெயும் மற்ற எண்ணெய்களும் உசிதமல்ல. ஷாப் எண்ணெய்வயிற்றிற்கு வேதனையை உண்டு பண்ணமாட்டாது. மற்ற எண்ணெய் கள் வயிற்றில் கொஞ்சம் வலியை உண்டு பண்ணும்.

(6) முதல் 4 மாதத்திற்காவது ஸ்திரீ புருஷர்கள் பிரிந்திருப்பதே நலம். இப்படி இருந்தால் காய் விழு வதைத்தடுக்கலாம். ஆனால் ஒரு ஸ்திரீக்கு ஒரு கெர்ப்பத் தில் காய் விழுந்திருக்குமானால், அதற்கடுத்த கெர்ப்பங் களில் முதல் 4 மாதத்திற்கு புருஷனைவிட்டு பிரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(7) சரீரத்தில் அடி முதலானது படாமலும், வெகு தூரம் நடக்காமலும், குதிக்காமலும், ஓடாமலும், இப்படி சரீரத்திற்கு அதிர்ச்சியை உண்டாக்கத்தக்க யாதொன் றையும் செய்யாமலிருக்கவேண்டும். காய்விழுவதற்கு (அதாவது கெர்ப்பம் சிதறிப்போவதற்கு) இவைகளே முக்கிய காரணம். மேலும் திடீரென்று குனியவோ, பக் கங்களில் திரும்பவோ கூடாது. இப்படிச் செய்வதினால் கெர்ப்பப்பை வளைந்துவிடக்கூடும்; அதாவதுகெர்ப்பப்பை குழந்தையின் வளர்த்திக்குத்தக்கபடிவிரிந்திருக்குமாத லால் மடிந்து பக்கங்களில் சாயக்கூடும். கெர்ப்ப ஸ்திரீ கள் மல்லாந்து படுப்பதே உத்தமம். பக்கங்களில் படுக்க வேண்டுமானால் இலேசாய்த் திரும்பவேண்டும்.

(8) கெர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகளுக்கு முக்கியமாய் ஏற்படக்கூடிய வியாதி மசக்கையும் அதனுல் உண்டாகும் வாந்தி முதலான துன்பங்களுமே. இத்துன்பங்கள் 2-வது மாதத்திற்கு முன்னும் 4-வது மாதத்திற்கு பின்னும் அநேகமாய் இருக்கமாட்டாது. ஆனுல் சில ஸ்திரீகளுக்கு பிரசவமாகும் வரைக் கூட இருக்கும். மசக்கையில் மிகவும் முக்கியமான துன்பமாவது வாந்தி. இது இருக்கப்பட்ட ஸ்திரீகள் காலையில்படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்குமுன் ஏதாவது ஒரு இலேசான ஆகாரத்தை சாப்பிட்டு விட்டு கொஞ்சநேரம் படுத்திருந்து பிற்பாடு படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதினுல் வாந்தி ஜாஸ்தியாய் இல்லாமல் தடுக்கக் கூடும். வாந்தி ஜாஸ்தியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் தகுந்த வைத்தியர்களைக் கலந்து மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும். சில சமயங்களில் வாந்தி மிகவும் ஜாஸ்தியாகி, ஸ்திரீக்கு மிகவும் பலக்குறைவு உண்டாகி, இதனுல் உயிருக்குக்கூட சேத மேற்படக் கூடும். அக்காலங்களில் சிசுவை வயிற்றை விட்டு வெளியாக்குவது தான் உத்தமம். இப்படிச் செய்ய வேண்டியது அவசியமென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுவார்களே யாகில் அவர்கள் சொல்படி கேட்கவேண்டியது அவசியம். இவ்வாந்திக்குக் காரணம் வயிற்றிற்குள்ளிருக்கும் சிசு. இது ஜாஸ்தி தொந்தரவை தாய்க்கு உண்டாக்கா விட்டால் உத்தமம். அப்படி இல்லாமல் ஜாஸ்தித் தொந்தரவுகளை உண்டு பண்ணி, தாயின் சரீரத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த ஆபத்துகளுக்குக் காரணமாயிருக்கும் சிசுவை வெளியாக்க வேண்டியது அவசியமல்லவா? குழந்தை ஜனித்துப்பார்க்க வேண்டிய ஆசையினுல் தாயின் சரீரத்திற்கு

கெடுதல் சம்பவிக்கப்பார்க்கலாமா? சரீரத்தை விட்டு சிசுவைவெளியாக்க ஔஷதங்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அபாயம்; குழந்தையை வெளியாக்குவதற்காக தாயின் உயிரையே வெளியாக்கி விடக்கூடும். சில ஆயுத பிரயோகங்களினால் தாய்க்குச் சேதமே இல்லாமல்சிசுவை வெளியாக்கலாம். இதில் ஒரு கெடுதலும் உண்டாகக் காரணமில்லை. தகுந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டே பிரயோகம் செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

(9) மொத்தத்தில் கெர்ப்பகாலத்தில் முக்கியமாய் ஏற்படக்கூடிய துன்பமானது, சிசு சேதப்பட்டு தன்காலத்திற்குமுன் தாயின்சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகுவதே . மேற்கண்டவிஷயங்களை கவனித்துநடந்தும், கெர்ப்பகாலத்தை சுகமாகவும், சிரமமில்லாமலும், ஜாக்கிரதையாக கவனித்தும், அற்பகுற்றங்களை யெல்லாம் வியாதியாக் நினைக்காமலும், சரீரத்திற்கு ஜாஸ்தியான துன்பங்கள் ஏற்படாமல் கற்றறிந்த வைத்தியர்களைக் கலந்து அவர்கள் சொற்படிக் கேட்டு நடந்தும், கண்ட வைத்தியர்களும், தங்களுக்குள்ள அநுபோகத்தைக் கொண்டு எதையும் செய்துவிடலாம் என்ற எண்ணங்களுடன் வைத்தியமுறைகள் சொல்லும் பாட்டிமார்களின் வார்த்தையையும் கவனியாமலும் இருப்பார்களே யாகில் ஸ்திரீகள் தங்கள் கெர்ப்பகாலத்தை சுகமாகக் கழிக்கலாம்.

இவைகளுடன் மற்றொரு விஷயமும் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும். அதாவது, கெர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்களுள்ள தாய்களில் அநேகர் ஒருவித மனவருத்தமடைவதுண்டு. அதென்னவென்றால் "பண்ணையாராத்து லெக்ஷ்மியும் எங்க கலியாணியும் ஒன்னுபோலேதான் ஸ்நாநம் பண்ணினா. அந்த பொண்ணுக்கும் இது 5-வது

மாசம். எங்ககலியாணிக்கும் இது 5-வது மாசம்தான். அவாத்து பெண்ணை பாரு. எடுத்தசொம்பை கிழேவைக்க கூட அவாத்துக்காரர் சம்மதிக்கிறதில்லே. அப்படி சுகமாக நடத்தரு. இந்த பாவி வயித்திலே பிறந்த கொடுமை எங்க கலியாணி கொஞ்சம் கீழே உக்காந்துட்டாக்க அவ மாமியார் சண்டைக்கு வந்துடராள்" என்று தன் பெண் கெர்ப்பமாய் இருக்கும்போது வீட்டு வேலை செய்ய வேண்டியதா யிருப்பதைப் பற்றித் துக்கித்தல். இது அறியாத் தனம். பிரசவகாலம் வரை இப்பேர்ப்பட்ட தாய்மார்கள் பொறுப்பார்களேயாகில் தங்கள் பெண்ஜாஸ்தி கஷ்டமில்லாமல், சுகமாக பிரசவிப்பதையும், பண்ணையாராத்துப் பெண் பிரசவத்திற்கு பெரிய பெரிய டாக்டர்களாக வீட்டு வாசலில் வந்து இறங்குவதையும் பார்ப்பார்கள். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் இவர்களின் பெண்கள் வேலை செய்வதினால் சரீரம் வலுக்குறையாமலிருந்து, பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் வேதனைகளையும் பொருத்துக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்களாயிருப்பதுடன், பிரசவத்திற்குப் பிற்பாடு கெர்ப்பப்பை முதலான அங்கங்கள் அதததன் வேலையைச்சரியாய்ச்செய்யுமாதலால்யாதொரு வியாதியும் இவர்களை அண்டமாட்டாது. ஆனால் பண்ணையார் வீட்டுப் பெண்களின் சரீரமோ, வேலை செய்யாமல் துர்பலமாயிருக்கும், அங்கங்களுக்கு பலம் இருக்கமாட்டாது; ஆகையினால் பிரசவவேதனை இவர்களைப்பல விதத்தில் வாதிக்கும். அங்கங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற பலக் குறைவினால் பிரசவத்திற்குப் பிற்பாடு, அவைகள் அததன் வேலையைச் சரியாய் செய்ய மாட்டாமல் பல பல வியாதிகளும் உண்டாகும். கூலி வேலை செய்யும் ஸ்திரீகள், வயல்களில் வேலை செய்யும் ஸ்திரீகள் இப்

படிப்பட்ட தாழ்ந்த ஜாதியாருடைய பிரசிவத்தை சற்று கவனித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை தெரியவரும். இதற்குக்காரணம் இவர்கள் எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதினல் ஏற்படும் தேகவலுவே தவிர வேறில்லை.

கேர்ப்பச் சேதம் :—இதுவரை சிசுவுக்குச்சேதம் ஏற்படாமல் தாய்க்குமட்டும் ஏற்படும்துன்பங்களைப்பற்றி மட்டும் கவனித்தோம். இப்போதுதாய்க்கும் சிசுவிற்கும் கெடுதல்களை உண்டுபண்ணும் துன்பங்களைப்பற்றி கவனிப்போம். இவைகளில் முக்கியமானதும் சாதாரணமுமானது கெர்ப்பச்சேதம், அல்லது குழந்தைதாய்வயிற்றில் இருக்கவேண்டியகாலம் இருக்காமல் அதற்கு முன்பாகவே சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகுதல். சிசுவானது எக்காலத்திலும் சேதப்பட்டு வெளியாகக்கூடும். முக்கியமாய் 2-வது மாதம் முதல் 5 வது மாதத்திற்குள் கெர்ப்பச்சேதம் விசேஷமாய் ஏற்படுகின்றது. இந்தமாதங்களுக்குள் ஏற்படும் கெர்ப்பச்சேதமானது மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் கவனிக்கப்படவேண்டும். ஏனென்றல், இந்தமாதங்களில் குழந்தையும் சரியாய் வளர்ந்திருக்கமாட்டாது; கெர்ப்பப்பைவாய் சரியானபடி திறக்கமாட்டாது; நஞ்சானது தாய் சரீரத்தோடு பலமாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். முழு கெர்ப்பமாதத்தில் இருப்பதுபோல் தாய் சரீரத்தை விட்டு இலேசாகப்பிறிந்து வெளியாகக்கூடிய ஸ்திதியில் இருக்கமாட்டாது.

சிசுவானது கெர்ப்பப்பையை விட்டு வெளியாவது எப்படி யென்றல் :—சிசு கெர்ப்பப்பையில் வளர வளர, அந்த பையும் விரிகின்றது. இவ்விதம் விரிந்துகொண்டு போகும்போது பூர்ணகெர்ப்ப காலமாகிய 9-வது மாதமுடி

வில், எவ்வளவு அதற்கு சேதமில்லாமல் விரியலாமோ அவ்வளவு விரிவில் நிற்கின்றது. இதற்கு மேல் விரிய இடமும் இல்லாமற்போய் விடுகின்றது. ஆகையினால், குழந்தையின் வளர்த்திக்குத் தக்கபடி பையானது விரிய முடியாததினாலும், விரிய இடமில்லாததினாலும் அது விரிவதற்குப் பதிலாக சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றது. இதோடு குழந்தைக்கும் இருக்கஇடமில்லாமல், அதுவும் தன்னை வெளியாக்கிக்கொள்ள முயற்சிக்கின்றது. வயிற்றிற்கு மேல் ஏறவோ இடமில்லை. எவ்வளவு ஏறலாமோ அவ்வளவும் ஏறியாய்விட்டது. ஆகையினால், கீழே இறங்கப் பார்க்கின்றது. இப்படி குழந்தைதானே கீழே இறங்கப் பார்ப்பதினாலும், கெர்ப்பபையும் குழந்தையின் மேல் சுருங்கி அதை அமுக்குவதினாலும், குழந்தையானது சுருங்கி இருக்கும் கெர்ப்பப்பையின் அடிவாயைத் திறந்து வெளியாக எத்தனிக்கும். மேலும் கெர்ப்பத்திற்குள் குழந்தை வளரும்போதே கெர்ப்பப்பையின் அடிவாய் வலுக்குறைந்து தளர்ச்சியாகிக்கொண்டு வருகின்றது. அப்போது மிகவும் கெட்டியாய் மூடியிருக்கப்பட்ட வாயானது மிகவும் இலேசாய் விரிய ஆரம்பிக்கின்றது. இதை ஒரு திருஷ்டாந்தத்தின் மூலமாய் விவரமாய் அறியலாம். ஒரு தோல் துருத்திக்குள் ஜலத்தை நிறம்ப அடைத்து அதன் வாயை நன்றாய்க் கட்டிவிட்டு, துருத்தியை தலைகீழாய் வைத்துக்கொண்டு ஜலத்தைக்கீழே அமுக்கினால் அப்போது இந்த ஜலமானது, துருத்தியின் வாய்ப் பக்கத்தில் மோதி, கட்டியிருக்கும் கயிரை வெடித்து அறுந்து விடும்படியாகச் செய்து, வாயைத்திறந்து வெளியாகிவிடுமல்லவா? இது போலவே கெர்ப்பப்பையும்குழந்தை அடங்கிய பனிக்குடமும். கெர்ப்பப்பையின் அடி வா

யில் மோதுவதினல், அந்த வாயானது விரிய ஆரம்பிக்கின்றது. இப்படிக் கொஞ்சம் வாய் திறந்ததும், பனிக்குடம் இந்த வாய்க்குள் இறங்கி, அங்கு இருக்கும்போது மேன்மேலும் கீழேயே தள்ளப்படுவதினல் வெடித்து, அதற்குள்ளுள்ள நீரானது வெளியாகின்றது. பனிக்குடம் இறங்கும்போதேயே குழந்தையின் ஒருபாகமும் (முக்கியமாய் அதின் சிரசு) கூடவே இறங்குகின்றது. இப்படி மேன்மேலும் தள்ளப்பட்டு சிசு தாய் வயிற்றை விட்டு வெளியாகின்றது. இது தான் தாய் வயிற்றை விட்டு சிசு வெளியாவதற்குக் காரணம்.

தவிரவும் 9-வது மாதக்கடைசியில் கெர்ப்பப்பை ஜாஸ்தியாய் விரிந்து இருப்பதினல் நஞ்சானது அதில் ஜாஸ்தியாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்க மாட்டாது. நன்ருகப் பழுத்து உதிரக்கூடிய பழமானது ஒரு மரத்தில் எவ்வளவு இலேசாய் அற்ப காற்றினலேயோ அல்லது காற்றே இல்லாமல் தானகவோ கீழே விழுந்து விடும்படியான ஸ்திதியில்ஒட்டியிருக்குமோ அதுபோல், பூர்ணகெர்பத்து நஞ்சை கெர்ப்பப்பையாகிய மாத்தில் முழுவதும்வளர்ந்து பழுத்து உதிரக்கூடிய பழத்திற்கு ஒப்பிடலாம்.

ஆகையினல், சிசுவானது 9-மாதம் முழுமையும்கெர்ப்பத்தில் தரித்திருந்து, பிற்பாடு வெளியாகும் பக்ஷத்தில் தாய்க்கு யாதொரு கெடுதலும் சம்பவிக்க இடமில்லாமலேபிரசவம்சுகப் பிரசவமாகமுடிந்துவிடுகின்றது. அப்படியில்லாமல் சீக்கிரத்தில்தாய்சரீரத்தைவிட்டுசிசுவானதுவெளியாக காரணங்கள் ஏற்படுமேயாகில், எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சீக்கிரமாய் பிரசவம் ஏற்படுகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தாயின்சரீரத்திற்கு ஜாஸ்திகெடுதல்கள் சம்பவிக்கும். 7-வது, 8-வது மாதப் பிரசவங்கள் தாய்க்கு அதிக

கஷ்டமில்லாமலே முடிந்து விடலாம். ஏனென்றால், சுகப் பிரசவத்திற்கு எது அவசியமோ அவையெல்லாம் அநேகமாய் இந்தமாதங்களிலும் இருக்கக்கூடும். 5வது, 6வது மாதப் பிரசவங்கள் நிச்சயமாய் தாயின்சரீரத்திற்குகெடுதல். ஆனால் 2,3, 4-வதுமாதங்களில்ஏற்படும்பிரசவமானது தாய்க்கு நிச்சயமாய் மிகுந்த ஆபத்துகளை விளைவிக்கக் கூடும். ஏனென்றால் இந்தமாதங்களில்சிசுவும் முழுமையும் உண்டாயிருக்க மாட்டாது. கெர்ப்பப்பையின் அடிவாயும் பலமாய் சுருங்கிமூடி இருக்கும். கெர்ப்பப்பைக்காவதுசிசுவுக்காவது, சிசுவெளியாக வாய் எவ்வளதிறந்திருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவு விரியச்செய்ய சக்திகிடையாது. நஞ்சானது உதிரக்கூடிய பழுத்த பழம்போலில்லாமல் கெட்டியாய் ஒட்டியிருக்கப்பட்ட காயாக இருக்கும். குழந்தைவெளியாய்விட்டாலும் இதுஇலேசாக வெளியாக மாட்டாது. இவைகளுக்கெல்லாம் மேலாக இந்த மாதங்களில் ஏற்படும் கெர்ப்பசேதத்திலுண்டாகும் இரத்த வெளிப்போக்கானது மிகவும் ஜாஸ்தியாயிருக்கும். ஸ்திரீமரித்தாலும் மரிக்கக்கூடும். மரிக்காத போனாலும் இதனால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் கொரோமாயிருக்கும். உடம்பு இரத்தமற்றுப்போய் வெளுத்து, பலஹீனமாகி வியாதி சொஸ்தமாக வெகுநாட்கள் செல்லும். சாதாரணமாய் ஸ்திரீகள் இந்த இரத்தவெளிப்போக்கை விசேஷமாய் கவனிக்கிறதில்லை. இவ்விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருப்பது பெருந்துன்பங்களை விளைவிக்கக்கூடும். ஆதலால் 2 முதல் 5அல்லது 6வரை அதிலும் முக்கியமாய் 5வதுமாதத்திற்குள் சிசு தாய் வயிற்றை விட்டு வெளியாகக் காரணம் ஏற்படாமல் காக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சிசுவானது தாய்வயிற்றை விட்டு பலவிதக்காரணங்களினால் வெளியாகக்கூடும். குழந்தை வெளியாவதற்கு

முக்கிய காரணம் வலி. வலிஎன்பதுநரம்பின் அதிர்ச்சிஎன்றுமுன் சொல்லி யிருக்கிறோம். ஆகையினால், கெர்ப்பப்பையிலுள்ள வஸ்துக்கள் அதைவிட்டு வெளியாக அந்த அங்கத்தை வியாபித்திருக்கும் நரம்புகளுக்கு ஜாஸ்தி அதிர்ச்சி உண்டாக வேண்டும். காரணம் எதானாலும் இக்காரணங்களினால் மிகுந்த அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலொழிய சிசு முதலானவை வெளியாக மாட்டாது. இவ்வித அதிர்ச்சியான்து பின்வரும் காரணங்களினால் ஏற்படக்கூடும். அவைகளாவன:—

(1) அடிவயிற்றிற்கு ஏற்படும் அடி முதலானவை (2) குதித்தல், ஓடுதல், ஜாஸ்தியாக நடத்தல், கீழே விழுதல், சரீத்தில் எந்தப் பக்கத்திலாவது இக்காரணங்களினால் உண்டாகும் அடிகள் கெர்ப்பச் சேதம் செய்யக்கூடும். அடி வயிற்றில் தான் படவேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை (3) ஜாஸ்தி புருஷ சேர்க்கை (4) திடீரென்று தோன்றும் தோற்றங்கள். (உதாரணம்) மின்னல் (5) திடீரென்று கேட்கும் சப்தங்கள். (உதாரணம்) இடி, அதிர்வேட்டு (6) பயங்கரமானத் தோற்றங்கள் (7) எதிர்பாராத கஷ்டங்களும் போகங்களும் (8) சகிக்க முடியாத கஷ்டங்கள் (9) பலமாய் முக்குதல். (உதாரணம்) கனத்த சாமான்களைத் தூக்குதல்; தன்னால் முடியாதவேலைகளைச்செய்ய கஷ்டப்பட்டு யத்தனித்தல் (10) மனோவியாகூலம் (11) பலவித நோய்கள். உதாரணமாக, வைசூரி, பலத்த காய்ச்சல், பல்வலி முதலான சகிக்க முடியாதவலிகள், வயிற்றளைச்சல், வயிற்றுப்போக்கு முதலான வியாதிகள். (12) கெர்ப்பப்பையிற்குள்ளுள்ள சிசுவானது உயிரற்றுப் போகுதல். இது பல காரணத்தினால் சம்பவிக்கக் கூடும். இவைகளில் முக்கியமாவன:—(a) தாய் சரீரத்தில் ஏற்பட்ட வியாதிக

ளினல் தாயின் தேகம் மெலிவாகி போஷிப்பு இல்லாமற் போய் சிசுவுக்கும் போஷிப்புக் குறைவு உண்டாகி மரிக்கக் கூடும். (b) தாய் தன் சரீரத்தைச் சரியாய் கவனியாமலும் காலாகாலங்களில் சரியானபடி ஆகாரம் செய்யாமலும், போஷிப்புள்ளதும் சுத்தமானதுமான ஆகாரங்களைச்செய்யாமலும் இருப்பதினல் சிசுவுவையும் இக்குற்றங்கள் பாதித்து அதுமரிக்கக்கூடும் (c) தாய்க்காவது, தகப்பனுக்காவது, இந்த கெர்ப்பம் ஜனிக்குமுன் கெட்ட சம்சர்க்கங்களினல் ஏற்படப்பட்ட வியாதிகளாகிய மேகம் சூலை முதலான வியாதிகள் இருக்குமேயாகில், ஜனிக்கப்பட்ட சிசுவும் இவ்வியாதிகளோடேயே ஜனிக்குமாதலால் இவ்வியாதிகளால் அது மரிக்கக்கூடும்.

(13) கெர்ப்பப்பைக்குஏற்படக்கூடும் அங்கக்குறைவுகள், அதாவது ஸ்திரீகள் திடீரென்று குனிவதினலோ, நிமிருவதினலோ, பக்கங்களில் திரும்புவதினலோ, இடுப்பைச் சுற்றி வலுவாய் வஸ்திரங்களைக் கட்டுவதினலோ, இந்தஅங்கத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய மடிப்புஅல்லது சாய்வு. அதாவது, இக்காரணங்களினல் இந்த அங்கமானது முன்பக்கத்திலோ, அல்லது பின்பக்கத்திலோ, அல்லது பக்கங்களிலோ, மடிந்து சாயக்கூடும். இக்கெடுதல்கள், கெர்ப்பப்பைக்கே சுபாவத்தில் ஏதாவது ஒரு குற்றம் ஏற்பட்டிருந்தாலொழிய, சாதாரணமாய் இச்செயல்களால் மட்டும் ஏற்படமாட்டாது. இவ்விதக்குற்றங்கள் கெர்ப்பப்பைக்கு ஏற்படுமேயாகில் அது ஏதோ ஒரு விதத்தில் நோயடைந்திருக்கிறதென்று நிச்சயத்துக் கொள்ளலாம். ஆகையால், இவைகளைத் தடுப்பதற்காக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டியது அவசியமானலும், பயந்துகொண்டு வேலை செய்யாமலிருப்பது கெடுதல்.

(14) ஸ்திரீயின் சரீரவளர்ச்சிக்குறைவு. உதாரணம்: 11-12 வயது பெண்களின் சரீரவளர்ச்சி; அல்லது இவ்வங்கத்திற்கு மட்டிலுமே ஏற்பட்டிருக்கக்கும் வளர்த்திக் குறைவு.

(15) சிலவித ஔஷதங்கள்.

கெர்ப்ப சேதத்தை காண்பிக்கக்கூடிய அடையாளங்கள் சில உண்டு. இவைகளில் முக்கியமானது 2. இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று மட்டிலும் இருந்தாலும் கெர்பத்திற்கு சேதம் உண்டாகக் கூடுமென்பதை நிச்சயமாய் அறிந்துகொள்ளலாம். இந்த அடையாளங்களாவன:— (1) பிரசவத்தில் ஏற்படுவதுபோல் விட்டுவிட்டு அடிவயிற்றில் வலி உண்டாகுதல், (2) ஸ்திரீயின் உடம்பிலிருந்து இரத்தம் வெளியாகுதல். இவ்விரண்டு அடையாளங்களும் கெர்ப்ப சேதத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி ஜாஸ்தியாகவோ குறைவாகவோ இருக்கும். அதாவது பலத்த அடிகளாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில் வலி ஜாஸ்தியா யிருக்கும். இரத்தம் ஜாஸ்தியாய் வெளியாகும். பயம், மற்ற அதிர்ச்சிகளாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில் இவ்வடையாளங்கள் ஆரம்பத்தில் இலேசாயிருந்து வரவர ஜாஸ்தியாகலாம்.

இந்த அடையாளங்கள் தோன்றி விட்டால் சிசுவானது வெளியாகித் தான் தீரவேண்டுமென்பது கட்டாயமில்லை. நம்முடைய் முயற்சிகளினால் வலியையும் இரத்த வெளிப்போக்கையும் நிறுத்தி, தாய்க்காவது சிசுவுக்காவது சேதமில்லாமற் செய்யலாம்.

இவ்விரண்டு அடையாளங்களில் ஏதாவது ஒன்று மட்டுமிருந்து, அதுவும் இலேசாய் இருக்குமாகில் நம்மு

டைய முயற்சிகளினுல் அதை அநேகமாய் நிறுத்திவிடக் கூடும். இவ்விரண்டு அடையாளங்களுமே இருந்தாலும் கூட அவைகள் மிகவும் இலேசாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில் அப்பொழுதும் நம்முடைய முயற்சிகளினுல் யாதொரு சேதமும் ஏற்படாமல் நிறுத்தக்கூடும். ஆகையினுல், இலேசானவலி உண்டானுலாவது, அல்லது இரத்தக்கசிவு இருந்தாலாவது, அல்லது இவ்விரண்டுமே இருந்தாலாவது, சிசு வெளியாகிவிடும் என்று பயப்படவே வேண்டாம். வலியானது இலேசாகவே 2, 3 தினங்கள் கூட இருந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். இரத்தக் கசிவும், 10-15 நாள் வரை கூட இருந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். பிற்பாடு நம்முடைய ஜாக்கிரதையினுலும், ஔஷத பிரயோகங்களினுலும் இவைகள் நின்றுபோய் சேதம் ஏற்படாமல் போய்விடக்கூடும். நாம் அஜாக்கிரதையாக இருப்போமேயாகில் இவ்வடையாளங்கள் கண்ட 15, சில சமயங்களில் 20 தினத்திற்குப் பிற்பாடு கூட இவைகள் திடீரென்று ஜாஸ்தியாகி சிசு வெளியாவதுடன், தாயின் சரீரத்திற்கும் அநேக ஆபத்துக்கள் உண்டாகக்கூடும். ஆகையினுல், இவ்வடையாளங்களைக் கண்டு விட்டால் உடனே இவைகளை நிறுத்த முயற்சிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். வலி வாயு முதலான மற்ற காரணங்களினுலும் உண்டாகக்கூடும். ஆனுல் மற்றகாரணங்களினுல் உண்டாகும் வலி விட்டு விட்டுவர மாட்டாது. இருந்தாலும் வலிவரும் மாதிரியை எல்லா ஸ்திரீகளாலும் நிர்ணயமாய்ச் சொல்லமுடியாது. இதுபோலவே வேறுசிலகாரணங்களினுலும் ஸ்திரீசரீரத்தை விட்டு இரத்தம் வெளியாகவும்கூடும். அவைகளாவன:—சில ஸ்திரீகள் கெர்ப்பமாயிருந்தாலும் ஒழுங்காகவே மாதாமாதம் பஹிஷ்டையாய்க் கொண்டே இருப்பார்கள். இது அநேக

மாய் 4-வது மாதம் வரை நடக்கக்கூடும். இப்படி பஹிஷ்டையாவது மிகவும் அபூர்வம். மற்றொருகாரணமாவது என்னவென்றால்:—

நஞ்சைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, அதுபல இடங்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடுமென்றும், கெர்ப்பப்பையின் அடிவாய்ப்பக்கத்தில்ஒட்டிக்கொண்டால் இதுதாயின்சரீரத்திற்கு கெடுதல்களை உண்டுபண்ணக் கூடுமென்றும் சொல்லி யிருக்கிறோ மல்லவா. 7-வது மாதம் முதல் விசேஷமாய், கெர்ப்பப்பையின் சுருங்கி இருக்கப்பட்ட அடிவாயானது விரியஆரம்பிக்கும். இப்படி விரிய ஆரம்பிக்கும் போது நஞ்சானது இவ்வாயின் சுருங்கலில் ஒட்டிக்கொண்டு இருந்தால், ஒட்டியிருக்கும் பாகமானது கிழியும். இப்படிக்கிழியும்போது கெர்ப்பப்பைக்கும் நஞ்சுக்கும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் இரத்தக் குழாய்களும் அறுந்து, அப்போது இவைகளிலிருக்கும் இரத்தம்சரீரத்தை விட்டு வெளியாகும். நமக்கு உயிராக இருக்கப்பட்டவஸ்து இரத்தம். இந்த இரத்தம் வெளியாவது சரீரத்திற்கு கெடுதல் அல்லவா? இரத்தம் ஜாஸ்தியாய் வெளியாகுமானால் உயிருக்கே சேதமேற்படக்கூடும். ஆகையினால், இரத்தவெளிப்போக்கைக் கண்டுவிட்டால் அதை உடனே நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சாதாரணமாய் இக்காரணம் 7, 6 மாதத்திற்கு முன்பாக ஏற்படமாட்டாது.

ஆதலால், ஸ்திரீயின் சரீரத்தை விட்டு கெர்ப்பகாலத்தில் இரத்தம் முக்கியமாய் மூன்று காரணத்தினால் வெளியாகும். அதாவது:—

(1) முதல் 5-வது மாதம்வரை வெளியாகும் இரத்தமானது சிசுவுக்குச் சேதம் ஏற்படப்போகிறதைக்குறிப்பிடக்

கூடும் (2) கெர்ப்பத்திற்கு முன் நடந்துவந்த பஹிஷ்டையே நடந்து வரலாம். இது மிகவும் அபூர்வமாகையால் 5-வது மாதத்திற்குள் இரத்தம் வெளியானால், சிசுவுக்குச் சேதம் ஏற்படப்போகிறதென்றே நினைத்து வேண்டியவைகளைச் செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். (3) 6-வது மாதத்திற்குப் பிற்பாடு 9-வது பிரசவகாலம்வரை ஏற்படக் கூடும் இரத்த வெளிப்போக்கானது ஒன்று, சிசு வெளியாகப் போவதையே தெரிவிக்கக்கூடும், அல்லது நஞ்சானது கெர்ப்பப்பையின் அடிவாயில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறதை தெரிவிக்கக்கூடும். வலிஇல்லாமல் இரத்தம்மட்டுமே 6-வது மாதத்திற்குப்பின் 9-வது கெர்ப்பகாலம்வரைவெளியாகிக் கொண்டு வரவர இரத்த வெளிப்போக்கு ஜாஸ்தியாகும் பக்ஷத்தில் நஞ்சு அடிவாய்ப்பக்கத்தில் ஒட்டியிருப்பதையே அநேகமாய் தெரிவிக்கின்றது என்று எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எப்படியிருந்தாலும் மேல் கண்ட வலியையும் இரத்த வெளிப்போக்கையும் நிறுத்த முயலவேண்டியது அவசியம். இல்லாத பக்ஷத்தில் கெர்ப்பப்பையை காலி பண்ணவேண்டியது அவசியம். இவ்விஷயத்தில் நாம் செய்யவேண்டியது என்னவென்றால்,

(1) சுத்தமானதும், காற்றோட்டமுள்ளதும், கொஞ்சம்கூட சப்தமில்லாததுமான இடத்தில் ஸ்திரீயை மல்லாந்து படுக்கச்செய்து, இரத்தப்போக்கு, வலி, முதலானவைகளை மேன் மேலும் அதிகரிக்கக்கூடிய, காரணங்கள் ஏற்படாமல் காக்கவேண்டும்.

(2) ஸ்திரீயை பேசும் படியாய்ச் செய்யவாவது, அநாவசிய பயங்களை உண்டு பண்ணவாவது அவள் பக்கத்

தில் கூட்டம் போடவாவது கூடாது. படுத்திருக்கும் ஸ்திரீ, உடம்பு சடைவாயிருந்தால்என்னமாய்ச் சடைவு தீரப்படுத்திருப்பாளோ, அவ்விதம் படுத்திருக்கவேண்டுமே ஒழிய, மற்றப்படி பயப்படுவது அநாவசியம். தான் இந்நிலையில் படுத்திருப்பதினால் தனக்கு ஏற்பட்ட துன்பங்கள் நிச்சயமாய் விலகிவிடுவதற்குச் சந்தேகமில்லை. பயத்தினாலும், கண்ட கண்ட ஸ்திரீகளோ புருஷர்களோ தங்களுடைய அறியாமைத்தனத்தினால் தங்கள் வாயில் வந்தபடி எல்லாம் பேசுவதினாலும், கூட்டம் போடுவதினாலும், அநேகர் ஏதோ பெரு மோசம் நடந்துவிட்டது போல் பார்க்க வருவதினாலும், இந்த ஸ்திரீயின் துன்பங்கள் ஜாஸ்தியாகி பல பயங்களுண்டாகி, இதனால் உயிருக்குக்கூட சில சமயங்களில் ஆபத்துகள் ஏற்பட்டுவிடக்கூடுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

(3) டாக்டர்கள் கிடைக்கக்கூடிய இடங்களில் வசிப்பவர்கள் இவ்வடையாளங்களில் ஏதாவது ஒன்றைக் கண்டதும் உடனே டாக்டரையும் மருத்துவச்சியையும் வரவழைத்துக் காண்பிக்கவேண்டும். இவர்கள் கிடைக்கக்கூடாத ஊர்களில் வசிப்பவர்கள் இவர்களை அழைத்து வர உடனே ஆட்களை அனுப்பவேண்டும். இதோடு கூட வேறு சில உபாயங்களும் செய்யலாம். அதாவது அரை நெல் இடை சுத்தமான அபினி வாங்கிக்கொடுக்கலாம். இது வலியை உடனே நிறுத்தும். ஆனால் டாக்டர்களின் உதவி இலேசாய் சம்பாதிக்கக் கூடியவர்கள் அவர்களைக் கலந்து செய்வதே உத்தமம். மேலும் சில சுத்தமான துணிகளை எடுத்து நன்றாய் மடித்து பெண் உடம்பின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். வெள்ளைத் துணியாய் இருப்பதே உத்த

மம். வெள்ளைத்துணி அகப்படாமற் போனால் தான் மற்றத் துணிகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

(4) இவ்வைத்தியத்திற்கு இங்கிலிஷ் வைத்தியர்களைத் தவிர மற்ற நாட்டு வைத்தியர்களைக் கலப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. ஏனென்றால், இவர்களுக்கு இவ்விஷயங்களில் அநுபோகமும் கிடையாது. ஒன்றும் அநேகமாய்த் தெரியவு மாட்டாது.

(5) ஆனால் சிசு சேதமாகி வெளியாய் விடும் பக்ஷத்தில், அடி வயிற்றை உள்ளங்கையினால் கீழே இருத்தி அமுக்கிக்கொண்டு, பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்குக் கட்டுவது போல் அடி வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு துணியைக் கட்டவேண்டும். பெண் உடம்பிலும் சுத்தமான துணிகள் வைத்துக் கட்டவேண்டும். மேல் செய்யவேண்டியதை டாக்டர் வந்து நடத்திக்கொள்ளுவார்.

(6) ஸ்திரீயின் சரீரத்தை விட்டு வெளியாகும் ஒவ்வொன்றையும் அப்படியே டாக்டரின் சோதனைக்குப் பத்திரமாய் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். மண், சாம்பல் முதலானவைகளைப்போட்டு மூடக்கூடாது.

(7) மொத்தத்தில் காய் வெளியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் பிற்பாடு நடத்தவேண்டிய வைத்தியம் அநேகமாய் பிரசவத்தைப் போலவே தான். பிரசவத்திற்காவது, அது சுகப்பிரசவமா யிருக்குமானால் டாக்டரை அழையாமலிருந்தாலு மிருக்கலாம்.

ஆனால் காலத்திற்குமுன் ஏற்படும் பிரசவமாகிய கெர்ப்பச்சேதமுதலானதற்குடாக்டரைக்கட்டாயம்அழைத்தே தீரவேண்டும். ஏனென்றால் கெர்ப்பப்பையிலுள்ளவைகள் எல்லாம் சரியாய் இலேசாய்வெளியாகமாட்டாது. இப்பை

களில் ஏதாவது தங்கி இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டு பிடிக்க டாக்டர்களுக்குத் தான் தெரியுமே ஒழிய எல்லாருக்கும் தெரியமாட்டாது. ஏதாவது தங்கி இருந்தாலும் அதை வெளியாக்கவேண்டிய உபாயங்களும் இவர்களுக்குத் தான் தெரியும். சில சமயங்களில் தாயின் உயிரைக் காப்பற்றுவதற்காக ஆயுதங்கள் உபயோகித்து உள் உள்ளவைகளை வெளியாக்கவேண்டியிருந்தாலும் இருக்கும். இதில் யாதொரு கெடுதலுமில்லாமற்போனாலும் தெரியாத வைத்தியர்களும், இது விஷயத்தில் சரியான படிப்பு இல்லாதவர்களும் இந்த ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதில் அநேக தீராத கெடுதல்கள் சம்பவிக்கக்கூடும். ஸ்திரீகள் தங்கள் கைகளால் எடுத்துவிட முயற்சிப்பது மிகவும் கெடுதல். இது செய்யவே கூடாத காரியம்.

பிரசவம்:—இது வரை கெர்ப்பத்தைப் பற்றியும் அது சம்பந்தப்பட்ட சகல விஷயங்களைப் பற்றியும் கவனித்தோம். இப்போது பிரசவத்தைப்பற்றி கவனிப்போம். பிரசவம் என்பது தாய் வயிற்றைவிட்டுக் குழந்தை நன்றாய் வளர்ந்து வெளியாகுதல். பிரசவம் ஏற்படும் மாதிரியைப்பற்றி முன் சொல்லியாய் விட்டது. ஒரு ஸ்திரீ பிரசவிக்கவேண்டிய தினத்தைப்பற்றி ஒருவாறு சராசரி பார்த்து நிர்ணயம் பண்ணியிருக்கிறார்கள். அதாவது கடைசி பஹிஷ்டை ஸ்நாந தினத்திலிருந்து 278-வது நாள். ஆனால் நம்முடைய ஸ்திரீகள் பஹிஷ்டையாயிருந்து ஸ்நாநம் பண்ணின தினத்தை அநேகமாய் ஞாபகப்படுத்திவைத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. ஆதலால் இவர்கள் சொல்லும் கணக்கைவைத்துக் கொண்டு நம்பிவிடக் கூடாது. மற்ற அடையாளங்களாற் தான் தீர்மானம் செய்

யவேண்டும். இதை உத்தேசித்து ஸ்திரீகள் பஹிஷ்டை யாயிருந்து ஸ்நாநம் செய்யும் தினத்தை ஞாபகப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பிரசவத்தைப்பற்றி அறியவேண்டிய விஷயங்களாவன:—

(1) பிரசவம் ஏற்படுகிறதற்கு 2, 3 வாரத்திற்கு முன்பாகவே வயிறு கீழே இறங்கும். இப்படிவயிறு இறங்கினதும் இதற்கு முன் இருந்த மூச்சுமுட்டுதல் இருக்கமாட்டாது. சாதாரணமாய் சுவாசம்விட முடியும். பசிசரியாய் உண்டாகும். ஆகாரங்கள் ஜீர்ணமாகும். மலச்சிக்கு ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாம். நீர்சரியாய் இறங்கமாட்டாது. ஒரு தடவைக்குக் கொஞ்சமாக பலதடவையாய் இறங்கும். இவைகளைத்தவிர பெண்உடம்பில் சளியைப்போல ஒருவித நீர்கசிந்து கொண்டு அதிக ஈரத்தைக்கொடுக்கும். இந்தச் சளியானது இரத்தம் கலந்து வெளியாகும் பக்ஷத்தில் பிரசவகாலம் சமீபித்துவிட்டது என்று நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம்.

(2) பிரசவம் ஏறபடப்போகிறதைக்காட்டுவது பிரசவவேதனை அல்லது வலி. ஆனால் பிரசவ வலி இல்லாமல் மற்ற வாயு முதலான வலிகளும் ஏற்பட்டு, ஏற்பட்டிருக்கிறது பிரசவவலியா அல்லதுமற்ற வலிகளாஎன்று நமக்குச் சந்தேகம்ஏற்படக்கூடும். இதைஒருவிதமாய்அறியலாம். அதாவது, பிரசவ வலி எப்போதும் இருக்கமாட்டாது. விட்டு விட்டுவரும். அநேகமாய் ஆரம்பத்தில் 20 அல்லது 30 நிமிஷத்திற்கு ஒருதரம் வலி வந்து, கொஞ்சநேரம் இருந்து பிற்பாடு நின்று மறுபடியும்வரும். இது இடுப்பில் ஆரம்பித்து வயிற்றைச் சுற்றிக் கீழே அமுக்குவது போலும்

இடுப்பை அறுப்பது போலுமிருக்கும். ஆனால் மற்ற வலிகளோ இதைப்போல் முழுமையும் நின்றுமறுபடியும் ஆரம்பிக்க மாட்டாது; எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டேயிருக்கும்; வயிறு முழுவதும் பரந்து வலிக்கும். இவைகள் தெரிந்திருந்தாலும் ஒரு வைத்தியரைக் கலந்து நிச்சயம் செய்து கொள்ளுவதே உத்தமம்.

(3) பிரசவ வலி ஆரம்பித்ததும் நாம் முக்கியமாய்ச் செய்யவேண்டியதுஎதுவோ அதைச்செய்கிறதில்லை. அதாவது, தகுந்த டாக்டர்களையும் மருத்துவச்சிகளையும் அழையாமல் அசல் வீட்டுப் பெண்பிள்ளைகளையும் அம்பட்டச்சிகளையும் நம்பி சும்மாயிருந்து விடுகிறோம். ஏதாவது ஒரு ஆபத்து ஏற்பட்ட பிற்பாடு டாக்டர்களையும் மருத்துவச்சிகளையும் தேடிக்கொண்டு வண்டிகளை வைத்துக் கொண்டு பல திக்குகளிலும் ஓடுகிறோம். இது ஒரு பெரிய அறியாத்தனம். நாம் முக்கியமாய் 2 காரணத்தினால் இதைச் செய்கிறதில்லை. அதாவது பிரசவிக்கும் ஸ்திரீ முக்கியமாயும் சில இடங்களில் புருஷர்களும் கூட, பிரசவத்திற்கு புருஷர்களைக் கூப்பிட மனமில்லாமல் என்ன வந்து விட்டாலும் புருஷர்களை பிரசவ அறைக்குட்போக சம்மதிக்க மாட்டோமென்று பிடிவாதம் செய்கிறார்கள். பெண் டாக்டர்கள் அகப்படும் பக்ஷத்தில் நல்லது தான். இவர்கள் இல்லாமற்போனால் இதற்காக உயிரைவிடுகிறதா?

மற்றொருகாரணமாவது, இவர்கள் அநேகமாய் பிரசவங்கள் சுகப்பிரசவமாகவே ஏற்படுகிறதைப் பார்த்திருப்பதால் பணச் செலவு செய்ய வேண்டியது அநாவசியமென்றே நினைக்கிறார்கள். மேலும் பிரசவத்தில் ஏற்படக்கூடிய துன்பங்கள் தெரியவு மாட்டாது.

பிரசவத்தில் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்கள் இன்ன தென்றும், இவைகளின் கொடுமை இவ்வளவென்றும், இவைகளினுல் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் இவ்வளவென் றும், சாதாரண ஸ்திரீகளையும் மருத்துவச்சி யென்று பெயர் கொண்ட அம்பட்டச்சிகளையும் நம்புவதினுல் ஏற் படக்கூடிய கெடுதல்கள் இன்னதென்றும், இவர்கள் அறி யாமைத்தனத்தினுல் செய்யக்கூடும் பிசகுகள் இன்னதெ ன்றும் சகலருக்கும் தெரிந்திருக்குமேயாகில், நம்முடைய ஸ்திரீகள் ஒருகாலும் பிடிவாதம் செய்ய மாட்டார்கள் என்பது திண்ணம். உயிரை விட ஒருவருக்கும் மனம் வர மாட்டாது. ஒரு அல்ப விசேஷங்களுக்குக் கூட எவ்வள வோ பணச்செலவு செய்யும் நமக்கு வேண்டிய பணத்தை ச்செலவு செய்ய மனம் உண்டாகாமல் இருக்கமாட்டாது.

(4) பிரசவம் என்பது ஒரு நோய் அல்ல. இருந்தா லும் பலவிதக் கொடிய நோய்களும் ஆபத்துகளும் பிரசவ த்தில் சம்பவிக்கக்கூடும். பெரும்பாலும் உலகத்தில் நடப் பது சுகப்பிரசவமே. இருந்தாலும் பிரசவத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள் கொஞ்சமல்ல. அதிலும் நாகரீகம் ஜாஸ்தி ஆக ஆக சுகப்பிரசவமும் குறைந்துவருகிறதென்று தோ ன்றுகிறது. சரீரவலுவு சரியாயிருந்து கெர்ப்பகாலத்தை சரியாய் நடத்திவந்த ஸ்திரீகளுக்கு அநேகமாய் பிரசவம் சுகப்பிரசவமாகவே முடியும். ஆனுல் முதல் அத்தியாயத் தில் சொல்லியிருக்கிறபடி தற்கால ஸ்திரீகளின் சரீரம் பல காரணங்களினுல் துர்ப்பலமாகவே இருக்கின்றன. மே லும் கெர்ப்ப காலத்தை எவ்விதம் ஜாக்கிரதையாகக் கழிக் கவேண்டுமோ அவ்விதம் கழிக்கிறதுமில்லை. சொன்னு லும் கேட்கவும் மாட்டார்கள். ஆகையினுல், தற்கால

ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவகாலத்தில்மருத்துவச்சிகளின்சகாயமும் டாக்டர்களின் சகாயமும் மிகவும் அவசியம்.

பிரசவத்தில் அநேக கெடுதல்கள் சம்பவிக்கக்கூடும். குழந்தையானது சாதாரணமாய் தலைப்பக்கமாகத்தான் வெளியாகும். இருந்தாலும் அநேக சமயங்களில் கைகள், கால்கள், சந்து முதலானவைகூட முதலில் வெளியாகக்கூடும். இவைகள் முதலில் வெளியாகிறதாகத் தோன்றுமானால் அதை கெர்ப்பத்திற்குள்ளேயே வைத்துத் திருப்பி, தலை முதலில் வெளியாகும்படியாகச் செய்யவேண்டும். சில சமயங்களில் குழந்தை வயிற்றின் குறுக்கே சிக்கிக்கொண்டு கிடக்கக்கூடும். இப்படி இருந்தாலும் குழந்தையைத் திருப்பவேண்டியது மிகவும் அவசியம். குழந்தை கெர்ப்பத்திற்குள் கிடக்கும் மாதிரியும், அது இலேசாக வெளியாவதற்கு இருக்கவேண்டிய நிலையும், இந்த நிலைக்குக்கொண்டு வர அதைத் திருப்பவேண்டிய காலமும் மாதிரியும் படித்தும் அநுபோகப்பட்டுமுள்ள டாக்டர்களுக்குத்தான் தெரியுமே ஒழிய சாதாரண ஜனங்களுக்குத் தெரியமாட்டாது. மேலும் குழந்தை மண்டை பெரிதாயும் தாய் உடம்பு சிறிதாயுமிருக்கக்கூடும். இப்படி இருக்கும் பக்ஷத்தில் குழந்தை இலேசாக வெளியாகமாட்டாது. தாயின் சரீரதுர்ப்பலத்தினால் வலிசரியாய் உண்டாகாமலிருந்து பிரசவம் நீடிக்கக்கூடும். இப்படி பிரசவம் நீடிக்குமானால் இதற்குக் காரணம் தாய் சரீரத்தின் திர்பலமா அல்லது வேறு காரணங்களா என்று அறிய வேண்டும். சிலசமயங்களில் பனிக்குடம் கெட்டியாயிருப்பதால் பிரசவம் சீக்கிரமாய் ஆகாமல் நீடிக்கக்கூடும். குழந்தை பிரசவமாகும் போது ஸ்திரீ உடம்பு முதலான பாகங்கள் குழந்தை வெளியா

கும்போது ஏற்படும் விரிவினால் கிழிந்து விடக்கூடும்; ஆனால் தகுந்த டாக்டர்களாவது மருத்துவச்சிகளாவது உள்ளே இருந்து பிரசவம் பார்ப்பார்களேயாகில் இது ஏற்படாமல் அநேகமாய்த் தடுக்கலாம். நஞ்சு வெளியானதும் சில சமயங்களில் இரத்தம் அதிகமாக வெளியாகி, டாக்டர்கள் பக்கத்தில் இல்லாதபக்ஷத்தில் அவரை அழைத்து வருமுன் ஸ்திரீ மரித்துவிடக்கூடும். நஞ்சானது சில சமயங்களில் வெளியாகாமல் இருக்கக்கூடும். இதை வெகு ஜாக்கிரதையாக வெளியாக்கவேண்டி யிருக்கும். இப்படிப்பட்ட குற்றங்களை யெல்லாம் உடனுக்குடன் சோதனைகளால் அறிந்துவேண்டிய சீர்திருத்தங்கள் செய்வோமேயாகில், தாயின் உயிருக்கும் சிசுவின் உயிருக்கும் யாதொரு சேதமும் ஏற்படமாட்டாது. இக்குற்றங்களெல்லாம் வெகு இலேசாய் சீர்திருத்தக் கூடியவைகளாயினும் கொஞ்சம் காலதாமதம் செய்வதினால் நினையாத ஆபத்துகளைக்கூட விளைவிக்கக்கூடியவைகள். இவைகளைப்பற்றி சற்று விவரமாய்க் கவனிப்போம்.

குழந்தையின் தலைப்பக்கம் முதலில் வெளியாகப் போகிறதா அல்லது மற்ற பாகங்கள் வெளியாகப் போகிறதா என்று சோதனை செய்து பார்த்தாலொழிய தெரியமாட்டாது. சோதனைகள் செய்யும்போது வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். சாதாரண ஸ்திரீகளுக்கும் எவ்வளவு அநுபோகமிருந்தாலும் படிப்பில்லாத மருத்துவச்சிகளுக்கும் எந்த பாகம் வெளியாகப்போகிறதென்று அறிவது அசாத்தியம். குழந்தை கிடக்கும் மாதிரியையும் அறியமுடியாது.

"மருத்துவம் பார்க்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் சரீர சுத்தத்தை முதலில் விசேஷமாய் கவனிக்கவேண்டியது

மிகவும் அவசியம். நகங்களை ஒட்டக்கத்திரித்துக் கூர்மை யில்லாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். கைகளை நன்ருய் வெந் நீரும் சோப்பும் போட்டு அலம்பி மருந்து ஜலங்களில் கொ ஞ்சநேரம் நனைத்து வைத்திருந்து பிற்பாடு விரல்களில் மருந்துகள் கலந்த களிம்புகளையோ எண்ணெயையோ தடவிக்கொண்டு சோதனை செய்யவேண்டும். இதைச் சா தாரண ஸ்திரீகளும் படிப்பில்லாத மருத்துவச்சிகளும் கவ னிக்கிறதில்லை: அநேக சமயங்களில் இவர்களின் நகங்கள் ஸ்திரீயின் உடம்பிற் பட்டுப் புண்ணுகிவிடுகின்றது. இவர் களின் உடைகளோ மிகவும் அழுக்கா யிருக்கும். கையைச் சில சமயங்களில் நன்ருய்க் கழுவுவது கூட கிடையாது. சோதனைகள் செய்யும் காலத்திலும், மற்ற பிரசவம் நடத் தும் போதும் இப்படி அஜாக்கிரதையா யிருப்பதினுல் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கக்கூடும். அதிலும் பிரசவித் தவளுக்கு ஏற்படவே கூடாத ஒரு கொடிய நோய் உண்டு. அதாவது ஒரு விஷக்காய்ச்சல். இதைப் பற்றிப் பின்னுல் விவரமாய்ச் சொல்லப்படும். இப்படிப்பட்டக் காய்ச்சலு க்கு முக்கிய காரணம் மேற் சொன்ன ஸ்திரீகளே.

தவிரவும் இவர்கள் தங்கள் அறியாமைத்தனத்தினுல் பிரசவத்தைசீக்கிரமாகமுடிக்க எண்ணங்கொண்டு வலியை அதிகமாக்க கண்ட மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுத்து விடுகிருர்கள். பனிக்குடத்தைத் தங்கள் நகங்களால் குத் திக் கிழித்து விடுகிருர்கள். இவைகளைச் செய்யவேண்டிய காலமும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இருந்தாலும் படிப் பில்லாத ஸ்திரீகளுக்கு இவைகள் தெரியவே மாட்டாது. இவர்களுடைய அறியாமைத்தனத்தினுல் இப்படிச் செய் துவிடுகிறதினுல் பனிக்குடத்திலுள்ள நீர் வெளியாகி விடு கின்றது. இப்படி நீர் வெளியாகிவிட்டால், குழந்தை

யைச் சரியான் நிலைக்குத் திருப்ப அவசியமிருக்குமானால், இதைச் செய்யவே முடியாது. சிசுவை, கெர்ப்பத்திற்குள்ளேயேபலவிதமாய்த்துண்டித்து வெளியாக்குவதுடன் தாயின் உயிரையும் காப்பாற்றுவது மிகவும் சிரமமாக முடிந்தாலும் முடிந்து விடலாம். சோதனைகளால் தாய் உடம்பும் கெர்ப்பப்பையின் வாயும் இருக்கும் ஸ்திதியை நன்றாய் அறிந்து கொண்டு, வலியை ஜாஸ்தியாக வரும்படிச் செய்ய மருந்துகள் தகுந்த டாக்டர்களினால் கொடுக்கப்பட்டால் சாப்பிடுவதில் குற்றமே இல்லை. அநுகூலத்தைத்தவிர ஒருவிதப்பிரதிகூலமும் ஏற்படவேமாட்டாது. ஆனால், இவைகளை அறியமுடியாதவர்கள்கொடுக்கும் மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதினால் வலி அதிகமாய் உண்டாகி, குழந்தையை வெளியாக்க முடியாதபடி ஏதாவதுகாரணங்களிருக்குமானால், கெர்ப்பப்பையினால்குழந்தை வெளியாக்கப்படாமற்போய், குழந்தையும் மரித்து, கெர்ப்பப்பையும் கிழிந்துபோய் தாயின் உயிருக்குக்கூடச்சேதம் ஏற்பட்டுவிடக்கூடும். ஏனென்றால், தாய் உடம்புசிறிதாயும் சிசுவின் தலைபெரிதாயும் இருப்பதினாலாவது, அல்லதுசிசுநிலைதப்பிக்கிடப்பதினாலாவது, அல்லதுசிசுவெளியாகவேண்டியவழிகள் சரியாய் விரிய இடமில்லாமல் சுருங்கிக் கிடப்பதினாலாவது சிசுவெளியாக மார்க்கமில்லாமற்போனால், மருந்தினால் ஏற்படும் அதிக வலியானது கெர்ப்பப்பையை ஜாஸ்தியாககுழந்தையின்மேல் சுருங்கச்செய்யும்; இப்படி கெர்ப்பபை சுருங்கும்போது, வலிக்குத்தக்கபடி குழந்தை கீழே இறங்க இடமில்லாததால் குழந்தையே பல பக்கங்களிலும் நெருக்கப்பட்டு மரித்துவிடும்; குழந்தையின் மேல் மேன்மேலும் வரும்வலியினால் பலமாய்ச் சுருங்கும் போது, கெர்ப்பப்பையும் கிழிந்து விடக்கூடும். இப்பேர்ப்

பட்ட ஆபத்து ஏற்படுமேயாகில் இதன்பலனைச் சொல்ல வேண்டுமா ?

தவிரவும் குழந்தை வெளியாகும் மாதிரிக்குத் தக்க படியும், தலை வெளியாகுகிற மாதிரிக்குத் தக்கபடியும் வலியின் கொரோத்திற்குத் தக்கபடியும், சிசுவெளியாகும் போது ஸ்திரீ உடம்பின் பலபாகங்களையும் பார்த்து இவைகள் கிழிந்து விடாமல் காக்கவேண்டும். எல்லாருமே தலைதான் முதலில் வெளியாச்சு என்று சொல்லுவார்கள். தலைமுதலில் வெளியாகும் பக்ஷத்தில் இவர்களுக்கு எல்லாமே சரியாக இருக்கிறதாகத்தான் தோன்றும். ஆனால் படித்த டாக்டர்களும் மருத்துவச்சிகளுமோ தலை வெளியாகிறதென்று அறிந்ததும் தலை எவ்விதமாக வருகிறதென்று அறியக் கட்டாயம் முயலுவார்கள். அதாவது, நெற்றிப்பக்கமா, தலையின் பக்கங்களா, முகமா, பின்பக்கமா என்று அறிந்துகொண்டு, ஸ்திரீ உடம்பின் எந்த பாகமும் கிழிந்து போகாமல் தகுந்தபடி காப்பார்கள். சாதாரண ஸ்திரீகளும் படிப்பில்லாத அம்பட்டமருத்துவச்சிகளும் பார்க்கும் பிரசவம் இடங்களில் இவ்விதக்குற்றம் அநேகமாய் ஏற்படுகின்றது. பெண்உடம்பிற்கும் ஆசனவாய்க்கும் நடுவிலுள்ளபாகமானது அநேகமாய்க்கிழிந்துபோய்விடுகின்றது. இப்படிக் கிழிந்துவிட்டால் இதைத்தைத்து சொஸ்தம் செய்யஇவர்களால் முடியாதபடியால் இதைவெளியிட்டுச் சொல்லுகிறதில்லை. இதினால் ஸ்திரீகளுக்கு தங்கள் ஜன்மம்முழுவதும் சகிக்கமுடியாத ஒருவிதக் கஷ்டம் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

இவைகள்மட்டிலுமா! இன்னும்சிலபெருங்குற்றங்களையும் செய்துவிடுகிறார்கள். குழந்தை சரியாக வெளியே வந்துகொண்டிருக்கும். இவர்களின் உதவியில்லாமலே

வெளியாகி விடக்கூடும். இப்படியிருக்குமானால் படிப்பில்லாத மருத்துவச்சிகள் தாங்கள் சும்மாயிருந்தால் ஜனங்கள் தங்களை மதிக்கமாட்டார்கள்; தங்கள் உதவியில்லாமலே பிரசவமாய்விட்டதென்று சொல்லுவார்கள்; தங்களுக்கு கியாதி இல்லாமற்போய் விடும், என்று நினைத்து அநாவசியமானவைகளைச்சொல்லிபயத்தைஉண்டுபண்ணி, வயிற்றைப்பிடித்து அனுவசியமாய்க் கசக்கி, ஸ்திரீயை முக்கச்சொல்லி, தன்கைகளை பெண் உடம்பிற்குள் விட்டு, தான் மகாமுயற்சி யெடுத்துக் குழந்தையை வெளியாக்க வேண்டியதாக இருப்பது போல நடித்து, ஸ்திரீயை பலதுன்பங்களுக் குட்படுத்தி, பெண் உடம்பையும் அதிகமாய்ப்புண்ணாக்கி விடுகிறார்கள். இது நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு, படிப்பில்லாத மருத்துவச்சிகளைக்கூப்பிடுவதினால் ஏற்படும் அநாவசியமான துன்பம்.

தவிரவும், சிசுவெளியானதும் கொடியை அறுக்க வேண்டிய காலமும், சிசு அழாமலிருந்தால் அதை அழச்செய்ய வேண்டிய உபாயங்களும், நஞ்சு வெளியாகக் கூடியகாலமும், அது வெளியாகாமற் போனால் அதை எடுக்கவேண்டிய மாதிரியும் படிப்பில்லாத மருத்துவச்சிகளுக்குத் தெரியமாட்டாது. சிசு அழாமலிருந்தால் வெந்நீரில் போட்டுப் பார்க்கிறார்கள். அனலில் காய்ச்சிப்பார்க்கிறார்கள். வாய்களைத்துடைத்துப்பார்க்கிறார்கள். இவைகளினால் சிசு அழாதபக்ஷத்தில் குழந்தை செத்து விட்டதென்றுநிச்சயம் செய்து, அதைத்துணிகளால்மூடி ஒரு மூலையில் எறிந்து விடுகிறார்கள். சிசுவை அழச்செய்ய அநேக உபாயங்களிருக்கின்றன. இவைமருத்துவச்சிகளுக்கு அநேகமாய்த் தெரியாது. டாக்டர்களுக்குத்தான் தெரியும். இப்படிப்பட்ட அநேகசிசுக்கள் பிறந்துஒருமணி

நேரத்திற்குப் பிற்பாடுகூட உயிர் இருக்கப்பட்ட அடையாளங்கள் காட்டி ஜீவித்திருக்கின்றன. இம்முறைகள் தெரியாதவர்கள் குழந்தையைமூடி ஒரு மூலையில் எறிந்து விடுவதினால், ஏதாவது கொஞ்சம் உயிர் உண்டாக வழி இருந்தாலும் அதுவும் போய், பத்துமாதம் சுமந்து பல கஷ்டங்களையும் அநுபவித்த தாயும், ஒருவித சுகத்தையும் அடையாமல் மனமிடிந்துபோய் விடுவதுடன் பல நோய்களுக்கும் உள்ளாகிவிடுகிறாள்.

மேலும் நஞ்சு குழந்தை கூடவோ அல்லது அடுத்த நிமிஷத்திலோ வெளியாகிவிட வேண்டுமென்பது இவர்களின் கொள்கை. இப்படி நஞ்சு வெளியாகாமற் போனால் உள்ளே கையைவிட்டு நஞ்சை உரித்து எடுத்து வெளியாக்கிவிடுவதுடன், சில சமயங்களில் நஞ்சோடு கெர்ப்பப்பையைக்கூட கீழே இழுத்து விடுகிறார்கள். அல்லது நஞ்சின் ஏதாவது ஒரு பாகம் உள்ளே தங்கிப்போய் பின்னால் கொடிய வியாதியை உண்டுபண்ணிவிடுகின்றது. அல்லது நஞ்சை உரித்து எடுப்பதினால் இரத்தம் ஸ்திரீ சரீரத்தைவிட்டு ஜாஸ்தியாக வெளியாகி, அவள் மூர்ச்சையடைந்து சில சமயங்களில் மரித்துவிடக்கூடும். சில சமயங்களில் தொப்பிள் கொடியைப் பிடித்துக்கொண்டு நஞ்சை இழுக்கும்போது, அது அறுந்துபோய், நஞ்சோடு ஒட்டியிருக்கும் பாகம் கெர்ப்பப்பையிற்குள் சுருங்கிப் போவதினால், நஞ்சுஇருக்கும் இடம் தெரியாமல், கைமுழுமையும் உள்ளேவிட்டு கெர்ப்பப்பைக்குப் பலவித சேதங்களை உண்டுபண்ணிவிடுகிறார்கள். பிரசவத்தில் ஏதாவது ஒரு கெடுதல் ஏற்பட்டு விட்டால் இவர்களுக்கே முதலில் தெரியமாட்டாது. இவர்களுக்குத் தெரிந்து, இவர்கள் வீட்டுக்காரர்களுக்குச் சொல்லி அவர்கள் போய் டாக்டர்

களை அழைத்துவருமுன், ஸ்திரீயின்உயிரே அநேகமாய்ப் போய்விடக்கூடும்.

ஆகையினால் நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு பிரசவம் மிகவும் சுலபமென்றும், ஆனால் அதை ஜாக்கிரதையாக நடத்தவேண்டியது அவசியமென்றும், அப்படிநடத்தாமற் போனால் அதில் ஏற்படக்கூடும் குற்றங்கள் ஸ்திரீயின் உயிரையே மாய்த்து விடக்கூடு மென்றும் தெரிந்திருக்குமே யாகில் டாக்டர்கள் வந்து பிரசவம் பார்க்கவே கூடாது என்று பிடிவாதம் செய்வார்களா? அல்லது நாம் தான் பணச்செலவு செய்ய பின்வாங்கி, எவ்வளவோ பணச்செலவு செய்து சம்பாதித்துப் பாதுகாத்து வந்த கிளி போன்ற ஸ்திரீயை இழக்கப் பார்ப்போமா? தகுந்த டாக்டர்களையும், படித்தும் அநுபோகப்பட்டுமுள்ள மருத்துவச்சிகளையும் அழையாமல் இருப்போமா? ஒரு படிப்புமில்லாத அம்பட்டச்சிகளையும் மற்ற ஸ்திரீகளையும் நம்பி நம்முடைய ஸ்திரீகளின் உயிரை விடுவோமா?

இவைகளைப்படித்த அநேக ஏழைஜனங்கள், தங்களிடத்தில் பணமில்லையே, எவ்விதம் தகுந்த டாக்டர்களையும் மருத்துவச்சிகளையும் கூப்பிடுவோம் என்று சொல்லலாம். ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரி இருக்கப்பட்ட ஊரிலும் சர்க்காரால் நியமிக்கப்பட்ட மருத்துவச்சி ஒருவள் இருக்கிறாள். அவளுக்கு ஜனங்கள் யாதொன்றும் கொடுக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. யாராவதுபோய்க்கூப்பிட்டதும் வந்து பிரசவம்பார்க்கக்கடமைப்பட்டவள். இவளைக்கூப்பிடலாம். அல்லதுபிரசவத்திற்குமுன்பாகவே இலேசாகஆஸ்பத்திரிகளில் கொண்டுபோய் வைத்துபிரசவம் நடத்திக் கொள்ளலாம். ஆஸ்பத்திரிக்குக்கொண்டு போவதைப்பற்றிபயப்படுவது அறியாமைத்தனம். அல்லது தாங்கள்மிகவும் ஏழை

யாயிருப்பதைத் தெரிவித்து தங்களால் கூடியபணத்தைக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில், எந்த டாக்டரும் வரமுடியாது என்று கண்டிப்பாய்ச் சொல்லுவார்களென்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. அடிக்கடி வந்து பார்க்காமற் போனாலும் பிரசவத்தில் தங்களால் கூடியதைச் செய்து சுகமாக முடித்து வருவார்கள் என்பது திண்ணம். பிரசவ சம்பந்தப்பட்ட மட்டிலும் பணக்காரர்களுக்கு ஒருவைத்தியம் ஏழைகளுக்கு ஒரு வைத்தியம், வைத்தியர்களால் செய்ய முடியாது. ஏனென்றால், ஒவ்வொன்றையும் டாக்டர்கள் நேரில் செய்தால் ஒழிய பிரசவம் சுகமாக முடியமாட்டாது. மேலும் டாக்டர்களின் சரீரபிரயத்தனம் தான் பிரசவத்தில் விசேஷமே ஒழிய மருந்துகளில் விசேஷமொன்றுமில்லை.

ஆனால் மற்றும் அநேகர் இவைகளை வாசித்ததும் வேறொரு விதமாயும் பேசிக்கொள்ளலாம். அதாவது "இதெல்லாம் வீண்பயம் இன்னு. உலகத்திலெல்லாம் டாக்டர்களும் மருத்துவச்சிகளும் வந்து தான் பிரசவம் பார்க்கிறாளோ? எங்கம்மா 8 பிள்ளைபெத்தா. எங்கமாமியார் 10 பிள்ளைபெத்தா. எனக்கு 5 பிள்ளையாச்சு. நாங்கள்ளாம் செத்துத்தான் போயிட்டோமாக்கும். என்னவோ, ஈசுவரன் நடத்தறார். இந்த டாக்டர்களும் மருத்துவச்சிகளும் வந்து பிரசவம் பார்க்கிறாளே-இப்போ-அந்த பெம்பிண்டாட்டிகளெல்லாம்பாரு. வயறுபுடைச்சுக் கொண்டு உடம்பு ஊதிக்கொண்டு கிடக்கு. அடுத்தாப்லே, பழையகாலத்துபெம்பிண்டாட்டிகளைப்பாரு. சில்லுப் போலே இருக்கா. இதுக்காக டாக்டரைக்கூட்டி வெச்சுக் கணமாம். படிச்ச மருத்துவச்சிகளைக்கூட்டி வெச்சுக் கணமாம். அம்பட்டச்சிகள் புடாதாம். மானமும்போய்

பணக்கொழுப்பும் இருந்தாக்க இதெல்லாம் செய்யணம்" என்று பலவாறாகவும் பேசக்கூடும். இப்படிப்பேசுவோர் களுக்கு ஒருவிஞ்ஞாபனம். அது என்னவென்றால்,

பிரசவத்தில் ஏற்படக்கூடிய பல கோளாறுகளையும் பற்றிமுன்சொல்லியிருக்கிறோம். இவைகளெல்லாம்சரீரவ லுவு இல்லாதவர்களுக்குத்தான் ஏற்படக்கூடுமென்ற நிச் சயமில்லை; சகலருக்குமே இவைகள் ஏற்படக்கூடும். முன் காலங்களில் ஸ்திரீகள் இவ்விதக்கெடுதல்களால்அவஸ்தைப் படவில்லையென்று நிச்சயமாய்ச்சொல்லமுடியுமா? முடியா து. உலகத்திலுள்ள பிரசவங்கள் எல்லாமே அநேகமாய் சுகப்ரசவமாயினும்முன்சொல்லியிருக்கிறகெடுதல்களிலும் அவஸ்தைப்பட்டிருக்கக்கூடிய ஸ்திரீகளும் இருந்திருக்கத் தான்வேண்டும். அநேகர் இவைகளால் மரித்திருக்க வும்வேண்டும். பிரசவத்தில் ஏற்படக்கூடும் கெடுதல்கள் இன்னவையென்றும் இவ்விதமென்றும்தற்காலம்தெரிவது போல்தெரியாததால் நம்முன்னோர்களுக்குபிரசவித்த ஸ்தி ரீகள் மரித்தகாரணம்தெரியாமலிருந்திருக்கக்கூடும்.மரண த்திற்குகாரணம் ஜன்னியென்றும் காற்றுக்குற்றமென்றும் பேய்க்குற்றமென்றும் நினைத்திருந்திருக்கக்கூடும். முன்கா லத்தில் பிரசவ சாஸ்திரத்தைச் சரியாய்ப்படித்திருந்த மருத்துவச்சிகள் கிடைக்க வில்லை. ஆகையால், இவ்விதக் குற்றங்கள் ஏற்பட்ட ஸ்திரீகளுக்கு யாதொரு உதவியும் கிடைக்கமார்க்கமன்னியில் அவர்கள் காரணம் தெரியா மலே மரித்தார்கள். தற்காலம் இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களின் உதவியால் நமக்குச்சகலவித உதவிகளும் கிடைக்கமார்க்க மிருக்கும்போது, தற்காலஸ்திரீகளும் முன்காலத்தவர்கள் போலவே மரிக்கவேண்டுமா? இவ்விஷயத்தில் நம்முன் னோர்களைப்போல் நாம் நடப்பது நியாயமாகுமா?. முன்

காலங்களில் ரயில்கிடையாது. மாட்டுவண்டிகளிலோ கால் நடையாகவோ வெகு தூரத்திலுள்ள ஊர்களுக்கு நம்முன்னோர்கள்போய்க்கொண்டிருந்தார்கள். தற்காலம் நமக்கோரயில்வண்டி முதலான ஒவ்வொருசௌகரியமும் இருக்க, நம்முன்னோர்கள் ரயில் ஏறவில்லை, ஆனதால் நாமும் ரயில் ஏறக்கூடாதென்று நினைத்துக் கொண்டு, நாமும் ரயிலில் ஏறாமல் கால் நடையாகவோ, மாட்டு வண்டிகள் ஏறியோ அயலூர்களுக்குப் போவதுநியாயமாகுமா ? நமக்குக் கிடைத்திருக்கிற சௌகரியங்களை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமல்லவா ?

இவைமட்டுமல்ல. "உங்கள்பெண்கள்உங்களைப்போல் இருக்கிறார்களா ? இல்லையே ? உங்கள் தேகவலுவு உங்கள் பெண்ணுக்கு இருக்கிறதா ? இல்லையே. உங்கள் காலத்தில் நீங்கள் எவ்விதம் நடந்தீர்களோ அதுபோல உங்கள் பெண்கள் நடக்கிறார்களா ? நீங்களெல்லாம் பிரசவமாகும் காலம்வரை கூட வீட்டுவேலைகளைச்செய்துகொண்டு இருந்தீர்களே. உங்கள் பெண்களால் வேலைசெய்ய முடிகின்றதா ? நீங்களும் உங்கள் முன்னோர்களும் பிரசவிக்கப் போகிறோம் என்பதுகூடத் தெரியாமல் வீட்டுவேலை செய்துகொண்டிருக்கும்போதே திடீரென்று வலி ஆரம்பித்து, 2, 3 வலிகளில், இரண்டாம் பேருக்குத்தெரியாமல் பிரசவித்தீர்களே. உங்கள் பெண்களோ சுகப் பிரசவத்திற்குக் கூட, 2, 3 தினங்கள் அவஸ்தைப் படுகிறார்களே. இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் முக்கியமாய் தற்கால நாகரீகத் தன்மைகளும் ஸ்திரீகளின் சரீர வலுக் குறைவு மல்லவா ?

வயல்களில் வேலை செய்யும் ஸ்திரீகளும் கூலி ஜனங்களும் சாதாரணமாய் பிரசவத்தில் அதிக துன்

பத்தை அடைகிறார்களா? இல்லையே. உலகத்திலு ள்ள மனிதரைத் தவிர மற்ற ஜீவப்பிராணிகளுக்கு யார் பிரசவம் பார்க்கிறார்கள்? யார் மருந்து கொடுக்கிறார்கள்? உலகத்தில் சகலஜீவப்பிராணிகளும், மனிதரில் அன்றன்று வேலைசெய்து சம்பாதித்து ஜீவனம் பண்ணப்பட்டவர்க ளும், பிரசவத்தில் அநேகமாய் ஒருவிதத் துன்பத்தையும் அடையாமலிருக்க, மேல் ஜாதி ஸ்திரீகள் மட்டும் இவ் வளவு துன்பப்படுவானேன்? பிரசவத்தை மரணம்போல் பயப்படுவானேன்? இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், ஈசுவரன் பிரசவத்தை ஒரு வியாதியாக உண்டுபண்ண வில்லை. சரீரத்திற்குள் ஆகாரத்தைப் போடுகிறோம். அது மலமாக் வெளியாகின்றது. இது வெளியாகும் போது ஆசனவாயானது இதை வெளியாக்கினதும் உடனேமூடிக் கொள்ளுகிறது. வியாதிகளை உண்டாக்கக்கூடிய காரணங் கள் ஒன்றும் சரீரத்திற்குட் செல்ல மார்க்கமில்லை. அது போல கருவை சரீரத்திற்குட் போட்டால் அது சிசுவாக வெளியாகின்றது. மலப்பையாகிய குடல் எப்படி மலத் தை வெளியாக்குகின்றதோ அதுபோல கெர்ப்பப்பையும் சிசுவை வெளியாக்குகின்றது. மலம் வெளியானதும் எப் படி ஆசனவாய் தானேமூடிக்கொள்ளுகிறதோ அதுபோல கெர்ப்பவாயும் மூடிக்கொள்ளும் பக்ஷத்திலும், கெர்ப் பப்பையும் சிசுவை வெளியாக்க சக்தியுள்ளதாயிருக்கும் பக்ஷத்திலும் இதிலும் ஒரு கெடுதலும் சம்பவிக்கமார்க்க மில்லை. சகல ஜீவப்பிராணிகளும் தங்களைத்தாங்களே கார்த் துக் கொள்ளுகின்றன. இவைகள் முதலில் கெர்ப்பமாகிவிட் டால் ஆணை கிட்டே நாடவிடுகிறதில்லை. ஒவ்வொரு ஜந்து க்கும் இயற்கையில் அவையவைகள் செய்யவேண்டிய வேலைகளும், ஆகாரங்களும், நித்திரைசெய்ய வேண்

டிய காலமும், விழித்திருக்கவேண்டியகாலமும் இரை தேடவேண்டிய காலமும் அமைந்திருக்கின்றன. இவை களில் கொஞ்சம் கூட பிசகாமல் சகல ஜந்துக்களும் நடக்கின்றன. இப்படி இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒழுங் குப்படி நடப்பதினால் இவைகளுக்கு யாதொரு வியா தியும் உண்டாகாமல் எல்லாமே ஒழுங்காய் நட ந்து வருகின்றன. ஆனால் மனிதனுடைய பழக்கத்திற்குள் அகப்பட்டிருக்கப்பட்டப் பிராணிகளோ காட்டில் உள் ள பிராணிகளைக் காட்டிலும் மனிதனைப்போல் சில புது அப்பியாசங்களுக்குள்ளும் புது வழக்கங்களுக்குள்ளும் அப்யசிக்கப்பட்டுப் போயிருக்கிறபடியால், அதிகநோய் களிலும் கஷ்டங்களிலும் உழலுகின்றன. உதாரணமாக நாய்களைப்பற்றி கவனிப்போம். சாதாரணமாய் தெருவில் அலையும் நாய்கள் குட்டிபோடும்போது ஒருவிதத் துன்பத் தையும் அடைகிறதாகத்தெரியவில்லை. ஆனால் வீடுகளில் அருமையாக, வளர்க்கப்படும் நாய்களோ அநேகமாய் குட் டிபோடும் போது சிற்சில கஷ்டங்களை அனுபவிக்கின்றன. காட்டுக்குதிரைகளுக்கும் மாடுகளுக்கும் நோய் உண்டா? யாராவது மருந்து கொடுக்கிறார்களா? ஆனால் நாட்டுக்குதி ரைகளுக்கும் மாடுகளுக்கும் அடிக்கடி மருந்து கொடுக்கி றோமல்லவா? இவைகளுக்கு ஆஸ்பத்திரிகள் கூட ஏற் பட்டிருக்கின்றனவே. ஆகையால் அததற்கு ஏற்பட்ட இயற்கைப்படிக்கும் சுபாவப்படிக்கும் நடக்கும் பிராணி களுக்கு பிரசவத்தில் ஒரு கெடுதலும் ஏற்படக் காரணமே இல்லை. பலவியாதிகள் உண்டாகவும் காரணமில்லை.

இதுபோலவேநாகரீகமற்றதாழ்ந்தகாட்டுஜனங்களும், மலைக்குறவர்களும், அநேகமாய்க்காட்டுமிருகங்களைப்போல வே இவ்விஷயங்களில் சுகமாயிருக்கிறார்கள். இவர்களைவிட

நாகரீகத்தில் கொஞ்சம் உயர்ந்திருக்கப்பட்ட நாடுகளி லுள்ள கூலி ஆட்களும்தாழ்ந்த ஜாதியாரும் வியாதிகளைத் தடுக்கும் விஷயத்தில் கொஞ்சம் தேர்ந்திருக்கிறார்கள். இப்படி படிப் படியாய்மேலே போகப்போக நாகரீகபந்தங் கள் ஜாஸ்தியாகிறபடியால் வியாதிகளும்அதற்குக்காரணங் களும் ஜாஸ்தியாகஏற்படுகின்றன. சரீரவலுவும் குறைகின் றன. ஆகையினால், நீங்களெல்லாரும்நாகரீக பந்தத்திற்குள் ஜாஸ்தியாக அகப்படாமலிருந்ததால் உங்களுக்கு பிரசவங் கள் சுகப்பிரசவமாகவே நடந்துவந்தன. நீங்கள் அம்பட்ட ச்சிகளை அழைத்ததுகூட அநாவசியம். ஆனால் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நாகரீகத்தை கவனித்து நடக்கப்பட்ட தற் கால ஸ்திரீகளோ நாகரீகத்தின்சுகங்களை அநுபவிக்கவேண் டுமானால் அதன் கஷ்டங்களையும் அநுபவித்துத்தானே தீரவேண்டும். இவர்களுக்கு சரீரம் துர்ப்பலமாக இருக்க எவ்வளவு காரணங்கள் இருக்கின்றன! ஆகையினால், நீங் கள் சொல்லும் தர்க்கங்கள் உங்களுக்கும் உங்கள் காலத் திற்கும் ஒருவாறு சரியாயிருந்தாலும் உங்கள் தற்கால பெண்களுக்குச் சரியல்ல. ஆகையினால் டாக்டர்களும், படித்த மருத்துவச்சிகளும் இவர்களுக்கு பிரசவகாலத்தில் அவசியமல்லவா?"

சகலருமே, பிரசவ வலி ஆரம்பித்ததும் படித்த மருத்துவச்சிகளைக் கூப்பிட்டு அறைக்குள்ளிருக்கும் படியாய்ச் செய்யவேண்டும். சக்தி யுள்ளவர்கள் டாக் டருக்குக்கூட தகவல் கொடுத்துவைத்து அவரை தயா ராய்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அநேகமாய் பிரசவங் கள் மருத்துவச்சிகளின் உதவிகளினாலேயே சுகமாய் முடி ந்துவிடும். மருத்துவச்சிகளினால் முடியாத விஷயங்களுக் குத்தான் டாக்டர்களின் உதவி தேவை. டாக்டர்கள்

உடனே கிடைக்கக்கூடாத இடங்களில் வசிப்பவர்கள் கட்டாயம் டாக்டரையும் கூடவே தயாராய் வரவழைத்து வைக்கவேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்ட பிறகு போய்க்கூப் பிடுவோமென்றிருக்கக்கூடாது.

(5) பிரசவிக்கும் ஸ்திரீயை நாம்தற்காலம் செய்வது போல்இருட்டறைக்குள் அடைக்கக்கூடாது. பிரசவித்தவள் நோயில்லாமலிருக்கவேண்டுமோனுல்விசாலமானதும்நன்ருய் வெளிச்சமுள்ளதும் சுத்தமான காற்றுப் போக்குள்ளது மான அறைகள் அவசியம். பிரசூவ அறைக்குள், பெட்டி கள், பாத்திர மூட்டைகள், பழந்துணிகள், முதலான பல சாமான்களையும் வைத்திருக்கக்கூடாது. துணிகளை உலர் த்துவதற்காகவாவதுமற்ற காரணத்தினுலாவது தொங்கவி ட்டுவைத்திருக்கக் கூடாது.

(6) பிரசவத்திற்கென்று நாம் தற்காலம் சேகரித்து வைக்கும் கந்தைத்துணி மூட்டைகளை நிறுத்த வேண்டும். இவைகள் பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்குதற்காலம் வியாதிகளை பந்தோபஸ்துசெய்துகொடுக்கப்பட்ட கருவிகளாக இருக் கின்றன. சுத்தமானதும் இலேசானதுமான உடைகள் தயாராய் வைத்திருக்கவேண்டும். 12 முழத்தில் ஒருகெட்டி காரிக்கன் மல்லாவது கச்சையாவது வாங்கி வெளுத்துத் துவைத்து உலர்த்தினுல், இதில் ஸ்திரீக்கோ குழந்தைக் கோவேண்டிய துணிகள் அகப்படும். கச்சைத்துணி கெஜம் 3 அணுவுக்குச் சாதாரணமாய்வாங்கலாம். 6 கெஜத்திற்கு ரூ.1-2-அணுவுக்குமேல் செல்லமாட்டாது. இவைகளை மா ற்றும் போது உடனுக்குடனே சோப்புக் கட்டியினுல் சுத் தம் செய்து வெயிலில் உலர்த்திவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுக்குத்துணிகளை பிரசவ அறைக்குட்கொ ண்டு போவது மகா மோசத்தை விளைவிக்கக்கூடும். படுக்க

பலகைக் கட்டிலும் மிகவும் அவசியம். கூடுமானால் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது.

(7) பிரசவித்திருக்கும் வீடுகள் : நிசப்தமாயிருக்க வேண்டும். அதிக ஜனங்கள் கூட்டம் போடவாவது, பேசவாவது கூடாது. நெல்குத்துதல், மா இடித்தல் மிளகாய் வற்றல் முதலான வஸ்துக்களைவறுத்தல் முதலானவைகளைச் செய்யக்கூடாது.

(8) அழுக்குத் துணிகள், எச்சில் துப்பும் பாத்திரங்கள், எச்சில் தெளிக்க சாணி முதலான வஸ்துக்களை மூலைகளில் வைக்கிறார்கள். சில வீடுகளில், இந்த அறையைப் பெருக்கின குப்பையை வெளியேகொண்டு போடக் கூடாதென்ற ஒருதப்பு எண்ணம் கொண்டு அன்றன்று பெருக்கித்தள்ளினகுப்பையை ஓரத்தில் ஒதுக்கி வைத்து சேகரிக்கிறார்கள். இதற்குக்காரணம்சொல்லுவதாவது, பிரசவித்த அறைக்குள் ஒரு அம்மன்வஸிக்கின்றாளாம். இந்த அம்மனுக்கு இந்த அறைக்குள்ளுள்ள குப்பைகளை வெளியாக்கினால் கோபம் வந்து விடுமாம்! இது என்ன அறியாத்தனம்! இப்படிச்செய்யவே கூடாது.

(9) சில பாத்திரங்களில் சுத்தமான ஜலம் தயாராய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வெந்நீர் ஜாஸ்தியாகப் போட்டு தயாராய் வைத்திருக்கவேண்டும். வெந்நீர் வேண்டும், ஜலம் வேண்டும், என்று உள்ளிருக்கப்பட்டவர்கள் கேட்கும்போது பாத்திரங்களைத் தேடிக்கொண்டும் அடுப்பைத்தேடிக்கொண்டும்கிணற்றைத்தேடிக்கொண்டும் ஓடக் கூடாது. சிறு அரிக்கஞ்சட்டிகள், போகுணிகள் இவைகளில் சிலவைகளையும் தயாராய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான பால் அரைப்படி தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(10) பிரசவம் முடிந்த பிற்பாடு ஸ்திரீயை நித்திரை செய்யச் சொல்லவேண்டும்.

(11) பிரசவித்தவுடன் கொஞ்சம் காய்ச்சின பாலைக் கொடுக்கவேண்டும். முதல் 2 நாளைக்கு நீர் ஆகாரங்களைத் தவிர மற்ற யாதொன்றையும் கொடுக்கக்கூடாது. அதாவது பால் கஞ்சி, வெறுங்கஞ்சி, காபி முதலான வஸ்துக்களைத் தவிர, அன்னம், உப்புமா, இட்டலி, தோசை முதலான வஸ்துக்களைக்கொடுக்கக்கூடாது. ஆகாரவிஷயத்தில் ஏதாவது பத்தியம் உண்டா என்று டாக்டரைக்கலந்துகொள்ளவேண்டும். பிரசவம் சுகப்பிரசவமாக இருந்திருந்து பின்னால் யாதொரு கெடுதலும் சம்பவிக்காத பக்ஷத்தில் மூன்றும் நாள் முதல் அன்னமும் பொரிச்ச குழம்பு மிளகுசீரகரசம்முதலான இலேசான ஆகாரங்களைக்கொடுக்கலாம். 5வது நாள்முதல்வீட்டுக்குச்சமைத்திருக்கும்பதார்த்தங்களையும் புளிப்பில்லாதமோர் முதலானவஸ்துக்களையும்கொடுக்கலாம். பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு பால் ஆகாரத்தில் சேரவேண்டியதுமிகவும் அவசியம். பிரசவித்த 20, 25-நாள்வரை கடினமான ஆகாரங்களையும், வாயுபதார்த்தங்களையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. சாப்பிடும் வஸ்துக்கள் மிகவும் இலேசாய் ஜீரணமாகக்கூடியதாயிருக்க வேண்டும். காலம்தவறி ஆகாரம் பண்ணக்கூடாது. பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு அன்னத்தை 3 வது நாள் கொடுக்குமுன் மலக்கட்டு இல்லாமலிருக்கா என்று கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கு இருக்குமேயானால் மலத்தை வெளியாக்கிக்கொண்டுதான் அன்னம் கொடுக்கவேண்டும், "ஆகாரம் போட்டாச்சின்னுதானேவெளிக்குப்போவள். வயத்திலெ வெளிக்குப் போக என்னருக்கு. கஞ்சியைத்தானே குடிச்சுண்டு இருந்திருக்கா" என்று சொல்லிக் கொண்டு அன்

னத்தைப்போடுவதுபிசகு. பருப்பைநன்றாய் வேகவைத்து மசித்துக்கொஞ்சமாகக் கொடுப்பதில் குற்றமில்லை. ஆனால் பருப்பு சாம்பார், ரஸம் இவைகளைப்போடக்கூடாது. சாப்பாட்டுக்குமேல் இரண்டொருதரம் வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவதில்குற்றமில்லை. ஆனால் நாள்முழுதும் சுவைத்துக் கொண்டே இருக்கச்சொல்லுவது அனுவசியம். சில விஷயத்தில்கெடுதலென்றுகூடசொல்லலாம். தாகத்திற்கு சுத்தமான குளிர்ந்தஜலம் கொடுப்பதில் குற்றமே இல்லை. ஆனால் ஆகாரத்தோடு வெந்நீர் சாப்பிடுவது உத்தமம். இது ஆகாரஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும்.

(12) பிரசவித்த மூன்றாம் நாள் பால்கட்டும். இப்படி பால்கட்டும்போது சிலருக்குத்தலைவலியும் காய்ச்சலும் வந்தாலும் வரலாம். ஆனால் காய்ச்சல்வந்துவிட்டால் பால்கட்டுக்காய்ச்சல் என்று நினைத்துக் கொண்டு டாக்டர்களை கலக்காமலிருந்துவிடக்கூடாது.

(13) பிரசவத்திற்குப்பிற்பாடு அநேகமாய் 2-3 வாரம் வரைக்கூட ஸ்திரீசரீரத்திலிருந்துஒருவித அழுக்கு வெளியாகும். இது ஆரம்பத்தில் அநேகமாய் தனி இரத்தத்தைப்போலவும், 2 வது அல்லது 3 வது தினத்திற்குப்பிற்பாடு வெள்ளையும் சிவப்பும் கலந்த நிறமாகவும், 5 வது அல்லது 7 வது தினத்திற்குப்பிற்பாடு வெள்ளையும் நீலமும் கலந்த நிறமுள்ளதாயிருக்கும். இது சில ஸ்திரீகளுக்கு ஜாஸ்தியாயிருக்கும். சிலருக்கு மிகவும் சொற்பமாயிருக்கும். ஆனால் இது ஸ்திரீபஹிஷ்டையாகும்போது அழுக்கு எவ்வளவுவெளியாகிறவழக்கமோஅதுபோல்இந்தஅழுக்குமிருக்கும். பஹிஷ்டைகாலத்தில் அழுக்கு ஜாஸ்தியாய் வெளியாகப்பட்டஸ்திரீகளுக்கு பிரசவத்திற்குப்பின்னும் வெளியாகப்பட்ட அழுக்குஜாஸ்தியாயிருக்கும். பஹிஷ்டையில்

அழுக்குச்சொற்பமாய் வெளியாகப்பட்டவர்களுக்கு இந்த அழுக்கும்சொற்பமாய் வெளியாகும். சரியாய் வெளியாகிக்கொண்டுவந்த இந்த அழுக்குவெளியாவதில் தடைப்பட்டாலாவது, 2 தினத்திற்குமேல் சிவப்பு நிறமுள்ளதாயிருந்தாலாவது, அல்லது ஆரம்பத்திலேயே தடைப்பட்டுப் போனாலாவது, இவைகளெல்லாவற்றிற்கும் முக்கியமாய் இதில் ஏதாவது ஒரு அற்பகெட்டநாற்றம் தோன்றினாலாவது இவைகளை ஸ்திரீகளுக்கு ஏதோ ஒருபிசகினால் ஏற்படப்போகிற ஒரு கொடியவியாதிக்குறியாக நினைத்து அந்த நிமிஷத்தில் டாக்டரை வரவழைத்துத் தெரிவித்து வேண்டிய சிகிச்சைகள் செய்யச்சொல்லி ஏற்படப்போகிற வியாதியைத்தடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(14) பிரசவித்த ஸ்திரீயை குறைந்தது 7 நாள்வரையாவது படுத்திருக்கச்சொல்லவேண்டியது மிகவும் அவசியம்

(15) நம்முடைய ஸ்திரீகள் முதல் பிரசவம் மட்டும் மிகவும் கஷ்டமென்றும், மற்ற பிரசவங்களெல்லாம் அவ்வளவு கஷ்டமில்லையென்றும், முதல் பிரசவத்தில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியமென்றும், 4-5 பிரசவமாய் விட்டால், அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியமில்லையென்றும், நினைக்கிறார்கள். இது ஒரு தப்பான எண்ணம். எல்லா பிரசவங்களும் மிகவும் கஷ்டமே. ஒவ்வொருபிரசவத்திலுமே ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். சில விஷயங்களில் முதல் பிரசவம் அவ்வளவு கஷ்டமல்ல. ஆனால் பிற்பாடு ஏற்படும் பிரசவங்களில் அநேக வியாதிகள் இலேசாக ஏற்படக்கூடும். எப்படியென்றால்,—முதல் ஒன்று இரண்டு பிரசவங்களுக்கு ஸ்திரீயின் சரீரம் வலுவுகுறை

யாமலிருக்கும் ஆகையினல் குழந்தையானது வெளியாகும்போது, ஸ்திரீ பிரசவவலி அநுபோகமில்லாதவளாயிருப்பதாலும், குழந்தை வெளியாவதற்கு விரியவேண்டிய பாகங்கள் புதிதாய் விரியச்செய்யப்படுவதாலும், குழந்தைதாய் சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகும் வரை மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். சிசு வெளியாய் விட்டால் அங்கங்கள் தாமே அதகின் சுபாவ நிலையை அடைந்துவிடும். பின்னல் ஜாஸ்தி வியாதிகள் ஏற்பட அவ்வளவு இடமில்லை. ஆனல் 4-5 பிரசவமான ஸ்திரீகளுக்கோ, சரீரத்தின் பல பாகங்களும் இலேசாய் விரியக்கூடுமாயினும், ஸ்திரீயின் சரீரம் வலுக்குறைந்திருப்பதால் அங்கங்களும் வலுக்குறைந்ததாகவே இருக்கும். ஆகையினல், வலி சரியாய் வராமலிருக்கலாம். பிரசவம் முடிந்த் பிற்பாடு அங்கங்கள் சரியாய்ச் சுருங்கி அததன் சுபாவ நிலையை அடையாமலிருக்கக்கூடும். இதனல் பெரிய ஆபத்துகளாகிய உதிரப்போக்கு விஷக்காய்ச்சல் முதலானவை ஏற்படக்கூடும். ஆகையினல், ஒவ்வொரு பிரசவமுமே ஜாக்கிரதையாக கவனித்து நடத்தப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். "என்ன பாடுபடுத்தருண்டீ-5 பிரச்வமாச்சே. இதெல்லாம் நேரே ஆகலேயா? என்னமோ இப்போதான் 18-வயசுப் பெண் புதுசாக பிரசவிக்கப் பொருப்படலெபடறுளே" என்று நம்முடைய ஸ்திரீகள் சொல்லும் கேலிப்பேச்சானது நம்முடைய காதில் ஏறிவிடும் பக்ஷத்தில், பின்னல் பெருங்கேடுகள் ஏற்படக்கூடும்.

(16) பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படவே கூடாத ஒரு வியாதியுண்டு. அது எதுவென்றல் ஒரு விஷக்காய்ச்சல். இதற்கு இங்கிலீஷ் பாஷையில் ப்யூர்பிரல் ஸெப்டிஸீமியா (Peurperal septicaemia) என்று பெயர். ஸ்திரீ

களுக்கு ஏற்படக்கூடும் சகல வியாதிகளிலும் இது மகா மோசமானது. பிரசவித்த ஸ்திரீகள் மரித்துப்போகும் காரணத்தைக்கவனித்துப்பார்க்கும்போது ஸ்திரீகள் முக்கியமாய் இந்த காய்ச்சலினலேயே மரிக்கிறார்களென்று பல விதத்தில் தீர்மானமாகக்கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றதும் தவிர, இதைத் தடுக்கக்கூடிய வழிகளும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வழிகள் ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் வைத்தியராலும் மிகவும் நுட்பமாய் கவனித்து நடக்கப்படுவதால், இவர்கள் வைத்தியம் செய்யுமிடங்களில் இந்தக் காய்ச்சல் ஏற்படுகிறதே இல்லை. இது ஏற்படவே கூடாதென்பது சகல இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களுடைய கொள்கை. இந்தக் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணப்பட்டது நம்முடைய கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு வித விஷப்பூச்சி.

ஆனல் இரத்தத்தை பூதக்கண்ணுடியில் வைத்துப் பார்த்தால் இப்பூச்சிகள் ஏராளமாய்க் கிடப்பதைப்பார்க்கலாம். இந்தப்பூச்சியைப்பற்றி இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களைத் தவிர மற்றவர்களுக்குத் தெரியாததால் இக்காய்ச்சலுக்கு பலவிதத் தப்புக்காரணங்களைச் சொல்லுகிறார்கள்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் கைபார்த்து வாதஜன்னி, பித்த ஜன்னி என்றும், மந்திரவாதிகளும் சாதாரண ஸ்திரீகளும் பேய்க் குற்றம், பிசாசுக்குற்றம், பிரதிபந்தம், குல தெய்வக்குற்ற மென்று இப்படி பலவிதமாய் நினைக்கிறார்கள். ஆரம்பமுதலே இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களால் பிரசவம் பார்க்கப் பட்டால் இந்த வியாதி ஏற்படவே மாட்டாது. ஏற்பட்டாலும் உடனே காரணத்தைத்தேடி அதை நிவர்த்தி செய்து காய்ச்சலை சொஸ்தம் செய்து விடுவார்கள். இப்பூச்சிகள் ஜாஸ்தியாய் இரத்தத்தில் கலக்க இடம் கொ

டுத்து விட்டால் சொஸ்தம்செய்வது அசாத்தியமாகமுடியும். பிரசவங்கள் அநேகமாய் சுகப்பிரசவமாகமுடிவதால் இப்பூச்சிகள் சரீரத்தை அடைய மார்க்கமில்லை. இவைகள் சரீரத்திற்கு வெளியிலிருந்து தான் வருகின்றன. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்களுக்குள்ள அநுபோகத்தை வைத்துக் கொண்டு பிரசவித்த ஸ்திரீகள் மரித்திருக்கும் காரணத்தை நினைத்துப்பார்த்தால், 100-க்கு 99 காய்ச்சல் தான்என்று தெரியவரும். இந்தக் காய்ச்சல் மேற்சொன்ன காய்ச்சலே தவிர வேறில்லை. இதுமுக்கியமாய்நாட்டுமருத்துவச்சிகளும் சாதாரண ஸ்திரீகளும்பிரசவம்பார்க்கும் இடங்களிலேயே ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் இந்தக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கவேண்டியது அவசியம். இது ஏற்படுவதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. அவைகளாவன:—

(1) காலரா, பிளேக் முதலிய வியாதிகள் சிலசிற்றுயிர் அல்லது பூச்சிகளால் ஏற்படுவது போல் இக்காய்ச்சலும் ஒரு விஷப்பூச்சியால் ஏற்படுகின்றது. இப்பூச்சியானது அசுத்த காற்றோடும், மண்ணோடும் கலந்து திரிந்து கொண்டிருக்கின்றது. பிரசவம் பார்க்கப்பட்டவர்களுடைய கைகளிலோ, நக இடுக்குகளிலோ, உடைகளிலோ, அல்லது பிரசவ அறைக்குள்ளிருக்கக்கூடும்புழுதி குப்பை முதலானவைகளிலோ, பிரசவிக்கும் ஸ்திரீயைச்சுற்றியிருக்கும் அறை, காற்று, துணி, பாத்திரம் இப்படிப்பட்ட எதிலாவது ஒன்றில் இப்பூச்சிகள் ஏதாவது இருக்குமேயாகில் அவைகள் ஸ்திரீ உடம்பிற்குட் சென்றதும் அங்கு ஒட்டிக்கொண்டு இரத்தத்தோடு கலந்து, கோடிக்கணக்காகப் பெருகி இக்காய்ச்சலை உண்டுபண்ணும்.

(2) மருத்துவச்சிகள் பல இடங்களில் பிரசவம் பார்க்கிறார்கள். எங்கேயாவது ஒருவருக்கு இக்காய்ச்சல் வந்

திருக்கக்கூடும். அங்கேபோய்விட்டு மற்றபிரசவ வீடுகளுக்குப்போகும்போது இவர்கள் ஸ்நாநம்செய்து உடைகள் மாற்றிக்கொண்டு போகவேண்டியது அவசியம். இதுவும் தீராதபக்ஷத்தில் தான். விஷக்காய்ச்சல் உள்ள ஒருபிரசவ ஸ்திரீயைப் பார்க்கும் மருத்துவச்சிகளோ அல்லது அந்த வீட்டில் உள்ளவர்களோ மற்றபிரசவ வீடுகளுக்குப்போகாமலிருப்பதே உத்தமம். இப்படிச்செய்யாமல், இங்கு உபயோகப்படுத்தின உடைகளேயோ, துணிகளேயோ, ஆயுதங்களேயோ, பாத்திரங்களேயோ, அல்லது சரியானபடி சுத்தம்செய்யாத தங்கள் கைகளேயோ, மற்ற பிரசவ வீடுகளிலும் வைத்தியர்களாவது மருத்துவச்சிகளாவது மற்றவர்களாவது உபயோகிப்பார்களேயாகில் இப்பூச்சியானது இவ்விதம் மற்றபிரசவித்த ஸ்திரீகளின் சரீரத்திற்குட் சேரமுடியும்.

(3) கெர்ப்பப்பையை சுபாவத்தில் சம்பந்தப்படாத எந்த வஸ்துவும் (உதாரணமாக நஞ்சு, இரத்தக்கட்டிமுதலியவை) எந்த அளவிலாவது பிரசவம் முடிந்தபிறகு உள்ளே தங்கிவிடுமானால் அது அழுகிப்போய் இக்காய்ச்சல்பூச்சி வளர்ந்து செழிப்பதற்கு இடமாகக்கூடும்.

(4) பிரசவத்திற்கு பிற்பாடு சரியாய் வெளியாகிக்கொண்டு இருக்கவேண்டிய அழுக்கானது உள்ளே தங்கிவிட்டால் இதனாலும் இக்காய்ச்சல்பூச்சி வளர்ந்து செழிப்பதற்கு தகுந்த இடமாகக்கூடும்.

(5) மலச்சிக்கு இருந்து இதனால் வியாதிகள் உண்டாகி, இவ்வியாதிகளால் உடம்பு பலஹீனப்பட்டுப் போய் அங்கங்கள் அவையவை செய்யவேண்டிய வேலைகளே சரிவரச் செய்யச்சக்தியற்று, இதனால் சரீரத்தை விட்டு

வெளியாகவேண்டிய அழுக்குகள் வெளியாகாமல் தடைப்பட்டு, அழுகி இக்காய்ச்சல் உண்டாகலாம்.

இப்படிப் பலவிதங்களாய் இப்பூச்சியானது சரீரத்தைச்சேரவோ அல்லது சரீரத்தில் விருத்தியாகவோ கூடும். ஆகையால் இப்பூச்சி சரீரத்தைச்சேராமலிருக்க வேண்டுமானால் பின்கண்டவைகளை ஒவ்வொருவருமே அநுசரித்துநடக்கவேண்டும். இவைகளை அநுசரித்துநடக்குமிடங்களில் இவ்வியாதி ஏற்படாமலிருப்பதால் இதுவே சகலரும் அநுசரித்து நடக்கப் போதுமான காரணமாயிருக்கின்றன. அறியாமைத்தனத்தினால் காரணம் தெரியாதபடி குலதெய்வத்தையும், பேயையும், பிசாசையும், மற்றதெய்வங்களையும் கர்மத்தையும், குற்றம் சொல்லுவது "பண்டம் ஒருபக்கம் பழிஒருபக்கம்" போலாகும். இவ்விஷயத்தில் நாம் அறியவேண்டியவைகளாவன:—

(1) இவ்வியாதிக்கு முக்கியகாரணம் யாதொருபடிப்புமில்லாத மருத்துவச்சிகளும் சாதாரண ஸ்திரீகளுமாதலால் இவர்களைக்கொண்டு பிரசவம் பார்க்கச்சொல்லுவதை நிறுத்தவேண்டும். படித்த டாக்டர்களைக்கொண்டும் மருத்துவச்சிகளைக்கொண்டுமே பிரசவம் பார்க்கச்சொல்லவேண்டும்.

(2) விஷக்காய்ச்சலும் ஜன்னியுமுள்ள இடங்களில்பிரசவம் பார்க்கப்பட்டவர்களையாவது அல்லது மற்றவர்களையாவது பிரசவமாகப்போகிற வீட்டிற்குள்விடக்கூடாது.

(3) விஷப்பூச்சிகள் கொடிய விஷ மருந்துகளாலும் அதிக உஷ்ணத்தினாலும் மட்டும் சாகிறபடியால் இவைகளை விசேஷமாய் நம்முடைய கைகளைக் கழுவவும் பாத்திரங்களைக்கழுவவும் உபயோகிக்கவேண்டும். இம்மருந்துகளில் முக்கியமானது (1) கார்பாலிக் ஆஸிட் (Carbolic acid),

(2) பெர்க்ளோரைட் ஆப் மெர்குரி (Perchloride of Mercury), (3) போராஸிக் ஆஸிட் (Boracic acid). கர்பாலிக் ஆஸிட் (Carbolic acid) ஒன்றுக்கு 100—பங்கு ஜலத்தோடு கலந்து ஸ்திரீ உடம்பையும் கெர்ப்பப்பையையும் அலம்ப உபயோகிக்கலாம். பிரசவம் பார்க்கப்பட்டவர்களின் கைகளைக் கழுவவும் பாத்திரங்களைக் கழுவவும், ஆயுதங்களைக் கழுவவும், ஒன்றுக்கு 50 பங்கு ஜலத்தோடு கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும். பெர்க்ளோரைட் ஆப் மெர்குரி ஒரு கொடிய விஷம். இதை அநுபோகமுள்ளவர்களே உபயோகிக்கவேண்டும். இதை உபயோகிக்கும் மாதிரி ஒன்றுக்கு 2000-பங்கு ஜலம் சேர்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். சாதாரண ஜனங்களும் மருத்துவச்சிகளும் கர்பாலிக் ஆஸிட்டை உபயோகிப்பதே உத்தமமாகும். அல்லது பொராஸிக் ஆஸிட்டை உபயோகிக்கலாம்; இதை ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்திற்கு 5 நெல்லிடையாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

(4) பிரசவ அறைக்குட் கொண்டு போகப்படும் ஒவ்வொரு சாமானும் முதலில் நன்றாய் தேய்த்து சுத்தப் படுத்தப்பட்டு கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் வெந்நீரில் 5-நிமிஷம் வரை வைத்திருக்கப் படவேண்டும். பிற்பாடு கர்பாலிக் ஆஸிட் 50-ல் ஒன்று ஜலத்தினால் அலம்பப் பட்டு உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும். பிரசவிக்க உபயோகப் படுத்தப்படும் அறையை நன்றாய்ப் பெருக்கி தூசி அடித்து சுத்தம் செய்து, கொஞ்சம் 100-ல், 1 கர்பாலிக்ஜலத்தைத் தெளித்து நன்றாய் காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இருக்கும்படியாய்த் திறந்து வைத்திருக்கவேண்டும். படுக்கைகளும் துணிகளும் நன்றாய் வெள்ளாவியில் வைத்து வெளுக்கப்பட்டு, சுத்தமான வெந்நீரில் நனைத்து வெயி

யில் உலர்த்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். பெண் உடம்பின் மேல்வைத்துக் கட்ட உபயோகப்படுத்தப்படும் துணிகளை இவ்விதம் செய்வதுடன் 100-ல்,1 கர்பாலிக் தண்ணியில் நனைத்து உலர்த்தி சுத்தமான காயிதங்களிலோ பெட்டிகளிலோ வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கொடியை அறுக்க உபயோகப்படுத்தப்படும் கத்திரியும், கட்டுவதற்கு உண்டான நூல் பட்டுக் கயிறுகளையும் 50-ல்,1 கர்பாலிக் ஆஸிட் ஜலத்தில் நனைத்தேவைத்திருக்கவேண்டும். என்னசாமான்கள் உபயோகத்திற்கு வேண்டியிருந்தாலும் அவை ஒவ்வொன்றும் இவ்விதமாகவே கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் வெந்நீரிலும் கர்பாலிக் ஜலத்திலும் சுத்தம் செய்யப்பட்ட பிறகுதான் உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவரப்படவேண்டும்.

(5) பிரசவ அறைக்குள் போகும் ஒவ்வொருவரும் சுத்தமாய் ஸ்நாநம் செய்துவிட்டு சுத்தமான உடைகளை அணிந்துகொண்டு, கைநகங்களை ஒட்டக்கத்திரித்துக் கொண்டு, கைகளை நன்றாய் சோப்பும் வெந்நீரும் போட்டு அலம்பி, பிற்பாடு 50-ல் 1கர்பாலிக் ஜலத்தில் நனைத்து 2 நிமிஷம்வரையாவது அதில் வைத்துக் கொண்டிருந்து அப்படியே ஸ்திரீயைத் தொடவோ சோதனைகள் செய்யவோ வேண்டும். கைகளை துணிகளிலாவது சவுக்கங்களிலாவது துடைக்கக்கூடாது. கைகளில் இந்த கர்பாலிக் ஜலம் அப்படியே உலரவேண்டும். பக்கத்தில் ஒருபாத்திரத்தில் இந்த ஜலத்தைவைத்துக் கொண்டிருந்து ஸ்திரீயை சோதிக்கப் போகும்போதெல்லாம் கைகளை நனைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வித ஜாக்கிரதைகளினால் இவ்வியாதியின் பூச்சியானது சரீரத்திற்குட்சென்று வியாதியை உண்டாக்காமல்

தடுக்கக்கூடும். இவ்வியாதி ஏற்படப் போகிறதாயிருந்தால் பின்கண்ட அடையாளங்கள் தோன்றும். அவைகளாவன:- கெர்ப்பப்பைக்குட் தங்கிக் கிடக்கக்கூடும் நஞ்சுத்துண்டு இரத்தக்கட்டி முதலியவை அழுகிக்கொண்டிருந்தாலும், அல்லது கெர்ப்பப்பை ஸ்திரீ உடம்புமுதலான இடங்களில் பிரசவ காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் காயங்கள் சரியானபடி ஆறிக்கொண்டு வராமலிருந்தாலும், அல்லது சரீரத்தை விட்டுவெளியாகிக்கொண்டிருக்கவேண்டிய அழுக்குகள் சரியானபடி வெளியாகாமற் போனாலும், இப்படி வேறு காரணங்களால் வெளியே இருந்துஇவ்வியாதி சரீரத்திற்குட் செல்லாமல், சரீரத்திலுள்ள மேற்கண்ட கெடுதல்களினால் சரீரத்திற்குள்ளேயே இவ் வியாதியின் காரணம் உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், பிரசவித்த 2-வது அல்லது 3-வது தினத்தில் தலைவலியும் உடம்புவலியும் சடைவும் தோன்றும். இவை ஜாஸ்தியாக ஆக காய்ச்சல் உண்டாகி, விஷத்தின் அளவுக்கும் கொடுமைக்கும் தக்கபடி காய்ச்சலும் அதிகரிக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் அநேகமாய் 2-வது, 3-வது தினத்தில் காணுவதாலும், பால்கட்டும் 2-வது 3-வது தினத்திலேயே ஏற்படுவதாலும் சாதாரண ஜனங்கள் பால்கட்டுக் காய்ச்சல் என்றே தீர்மானித்துக் கொண்டு சும்மாய் இரண்டொருதினமிருந்து விடுகிறார்கள். இதனால் உற்பத்தியாகிக்கொண்டிருக்கும் விஷமானது கொடூரமாகி, காய்ச்சல் ஜாஸ்தியாகி, ஜன்னி முதலானவை ஏற்பட்டு, விஷம் இரத்தத்தோடு ஜாஸ்தியாகக்கலந்துபோய், ஸ்திரீ அநியாயமாய் நம்முடைய அறியாமைத்தனத்தினால் மரித்து விடுவாள். பால் கட்டினால் காய்ச்சல் ஏற்படவேண்டிய அவசியமில்லை.

இப்படி யில்லாமல் இவ்வியாதியின்காரணம் மருத்துவச்சிகளாலாவது, மற்றகாரணங்களினாலாவது வெளியிலி

ருந்து ஸ்திரீயின் சரீரத்திற்குட்சென்றிருக்கும் பக்ஷத்தில், காய்ச்சல் திடீரென்று ஏற்பட்டுவிடும். ஆனால், ஸ்திரீக்கே தனக்குக் காய்ச்சல் இருக்கிறதாகத் தோன்றமாட்டாது. ஸ்திரீயைக்கேட்டால் உடம்புசௌக்கியமாக இருக்கிறதாகத்தான் சொல்லுவாள். ஆனால் இலேசாக தலைவலிக்கிறப்போலிருக்கு. உடம்பு கொஞ்சம்சடைவாயிருக்குதென்றுசொல்லுவாள். இதைவீட்டிலுள்ளவர்கள் தாங்கள்கொடுத்திருக்கும் மருந்துகளாலாவது, அல்லது உஷ்ணம் வெக்கை முதலானவைகளாலாவது இருக்கக்கூடுமென்று நினைத்து கவனியாமலிருந்து விடுவார்கள். ஆனால் முகத்தைப்பார்த்தால் பளபளப்பாயிருக்கும். காய்ச்சல் குறிகள் முகத்தில்தோன்றும். "உனக்கு உடம்பில் ஏதாவது இருந்தால் சொல்லு. யாரையாவது வரவழைத்து கைப்பார்க்கச்சொல்லுகிறேன்" என்று ஸ்திரீயினிடத்தில் சொன்னால், நாம் அறியாமைத்தனத்தினால் பேசுவதுபோல் நினைத்துக்கொண்டு சிரித்து, இதென்ன பயித்தியமாயிருக்கு, உடம்பிலே எனக்கு ஏதாவது இருந்தால் எனக்குத்தெரியாதா. எனக்கொன்றுமில்லை. வைத்தியரும்வேண்டாம் ஒருவரும் வேண்டாம். சும்மாப்போங்கள்" என்று சொல்லி அனுப்பிவிடுவாள். ஆனால் காய்ச்சல் குச்சியைவைத்துப் பார்த்தால் காய்ச்சல் 102, 103 டிகிரி இருக்கும். இதைக்கொஞ்சநேரம் கவனியாமல் விட்டுவிட்டால் தனக்கு ஒன்றுமில்லை என்று சொன்ன ஸ்திரீ ஜன்னியோடு உடம்பெல்லாம் குளிரும் நடுக்கமும் எடுத்துக்கிடப்பதைப்பார்ப்போம். பால் உற்பத்தி குறையும். சரீரத்தை விட்டு அழுக்குச் சரியாய் வெளியாகியிருக்கமாட்டாது. உடம்பில் கொஞ்சநேரம் அதிக உஷ்ணமும், கொஞ்சநேரம் வெயர்வையுமிருக்கும். இப்படியெல்லாமிருந்தாலும் கொடியதான வியாதி வந்திருக்கிற தெ

ன்று நமக்குத் தோன்றமாட்டாது. ஆனல் திடீரென்று காய்ச்சல் கொடூரமாகி காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 4-5 மணிக்குள் கூட ஸ்திரீ மரித்துவிடலாம்.

ஆனல் இவ்வியாதி வந்திருப்பதை டாக்டர்கள் பார்த்திருப்பார்களேயாகில் உடனே காரணத்தை நமக்கு எடுத்துக் காட்டுவார்கள். ஒரு அழுகிப்போன நஞ்சுத் துண்டோ, இரத்தக்கட்டிகளோ, சரீரத்தைவிட்டு வெளியாவதைப்பார்ப்போம். இந்தக்காய்ச்சலானது நமக்கு ஜாஸ்தி கொடூரமுள்ளதாகத் தோன்ருமற்போனாலும், உடம்பைத் தொட்டுப்பார்த்து உடம்பில் அதிகச் சூடு இருக்கிறதாகத் தோன்ருமற்போனாலும், மிகவும்கொடூரமுள்ளதே. மொத்தத்தில் இவ்வியாதியின் முக்கிய அடையாளங்களாவன:— விடாதகாய்ச்சல் தலைவலி, இவ்விரண்டுமே. இதோடு வாந்தியாவது வயிற்றுப் போக்காவது இருக்குமேயாகில் இவ்வியாதி மிகவும் கொடூரமாக இருக்கிறதை அநேகமாய்த் தெரிவிக்கும். இந்தக் காய்ச்சலானது பிரசவித்த முதல் நாள் முதல் 7-ம் நாள்வரையும் அநேகமாய் ஏற்படக்கூடும். 7—வது தினத்திற்கு பிற்பாடு அநேகமாய் ஏற்படமாட்டாது. முக்கியமாய் 3-வது அல்லது 5—வது தினத்தில் தான் ஆரம்பிக்கும். 7 தினம் சுகமாகக் கழிந்துவிட்டால் பிற்பாடு இவ்வியாதியைப்பற்றின கவலைவேண்டாம்.

இந்த வியாதி வராமல் தடுக்கவும், வந்துவிட்டால் சொஸ்தம் செய்யவும் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன ?

(1) காய்ச்சல் இருந்தாலும்சரி, இல்லாமற்போனாலும் சரி, காய்ச்சல் குச்சிவைத்து காலையும் மாலையும் 7 தினம் வரை சோதனைகள் செய்யவேண்டும். இதை உபயோகிக்கும் மாதிரியைப்பற்றி பின்னல் சொல்லப்படும். காய்ச்சல் குச்சியைவைத்துப்பார்த்து 98½ டிகிரிக்குமேல் இருக்

கும் பக்ஷத்தில் வைத்தியருக்குத் தகவல் கொடுக்கவேண்டும். நாடியை மட்டும் பார்க்கச்சொல்லி சும்மாயிருந்து விடக்கூடாது.

(2) இரிகேடர் என்னும் கருவியைக்கொண்டுவந்து அதில் 100-ல், 1 கர்பாலிக் ஜலத்தைப் போட்டு ஸ்திரீயின் கெர்ப்பப்பைக்குள்ளும் ஸ்திரீ உடம்பிற்குள்ளும் அலம்ப வேண்டும். இப்படி ஆலம்பும்போது அடிவயிற்றை இலே சாய்கசக்கினால் உட்சென்ற ஜலம் முழுதும் வெளியாய்விடுவதுடன், உட்கிடக்கக் கூடும் நஞ்சுத்துண்டு, இரத்தக்கட்டி அல்லது கட்டுப்பட்ட அழுக்கு முதலானவை வெளியாய் விடும். இப்படிகாலேயும் மாலேயும் தினசரிகாய்ச்சல்நிற்கும் வரை செய்யவேண்டியது அவசியம். இக்கருவியை உபயோகப்படுத்தவேண்டிய விதத்தைப்பற்றி பின்னால் சொல்லப்படும். ஒரு ஸ்திரீ பிரசவித்த உடன் இவ்விதம் அலம்பி குறைந்தது 3தினம் வரை தினம் ஒருதரம் அலம்புவோமானால் இவ்வியாதி அநேகமாய் ஏற்படவே மாட்டாது. ஆனால் இக்கருவியை உபயோகிப்பதில் வெகு ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும். தகுந்த மருத்துவச்சிகளைக் கொண்டே உபயோகப்படுத்தச்சொல்லவேண்டும். இதை உபயோகிப்பதில் அநுபோகமில்லாதவர்கள் இவ்வியாதியைத் தடுப்பதற்காக வரவழைத்து உட்செலுத்தவும் கூடும்.

(3) இவ்வியாதிக்கு முக்கியமான மருந்து, பெண் உடம்பையும் கெர்ப்பப்பையையும் சுத்தம் செய்வதே. இதோடு குயினா என்ற பொடியை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். இதுவும் இவ்வியாதியின் காரணத்தை சரீரத்தை விட்டு வெளியாக்கும். இந்தப் பொடி ஒவ்வொரு சிறு கிராமத்திலும் கிராம மணியகாரர்கள், கிராமமுனிசிபு, தபால்

ஆபீசு முதலான இடங்களில் அகப்படும். ஜனங்களின்உப யோகத்திற்கு இம்மருந்து சர்க்காரால்தயார் செய்யப்பட்டு இவர்களிடம் விற்பனைக்குக் கொடுத்து வைக்கப்பட்டிருக் கின்றன. ஒரு பொட்லத்தின் விலை கால் அணு. ஒரு பொட்லமென்பது ஒருவேளை மருந்து. இதில் 5-6 பொட் லங்களை வாங்கி 6-மணி நேரத்திற்கு ஒரு பொட்லமாகக் கொடுக்கலாம்.இவைகள் தான் வீட்டிலுள்ளவர்கள் இவ்வி யாதியஸ்தருக்கு முக்கியமாய் செய்யக் கூடியவைகள். மற் றவைகளெல்லாம் டாக்டர்கள்வந்துதான் செய்யவேண்டும். இவைகளுடன் துணிகள் உடைகள் முதலான விஷயங்க ளில் மேலேசொல்லியிருக்கிறபடி நடந்துகொள்ள வே ண்டியது மிகவும் அவசியம். தவிரவும் நாட்டுவைத்தியர் களையும் மருத்துவச்சிகளை மட்டிலும் அழைத்துக் காட் டுவது இவ்வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஒரு பிரயோஜனமுமி ல்லை. ஏனென்றால், இவர்களால் காரணத்தை அறிந்து அதை நிவர்த்தி செய்ய முடியாது. ஆகையால் எவ்வளவு ஏழையாயிருந்தாலும் சரி, இவ்வியாதிக்கு இங்கிலீஷ் டா க்டர்களை வரவழைத்துக் காட்டவேண்டியது மிகவும் அவ சியம்.

(17) பிரசவித்த 11-ம் நாள் ஸ்நாநம் செய்து வைக் கும்போது டாக்டர்களை வரவழைத்துப் பார்க்கச்சொல்லி அவர்களின் அனுமதியின்பேரில் ஸ்நாநம் செய்துவைக்க வேண்டும். ஸ்நாநம் செய்து வைக்கும்போது எல்லாப்பக்க ங்களிலும் அடைப்பாயுள்ளதும், காற்றுப்போகக்கூடாதது மான இடத்திலும், வைத்து ஸ்நாநம்செய்துவைப்பதுடன், தற்காலம் நம்முடைய வீடுகளில் நடக்கப்பட்ட வழக்கங் கள் (அதாவது வெந்நீர் தயார் செய்யும் மாதிரி, மற்ற ஏற்பாடுகள்) சரியாகவே தோன்றுவதால் அவைகளையும் சிரத்தையாய் கவனித்து நடக்கவேண்டும்.

(18) பிரசவத்தில் சில ஸ்திரீகளுக்கு மற்றொரு வியாதி ஏற்படுகிறதுண்டு. அதாவது இரண்டுகால்கள்முழுவதும் வீங்கிக்கொண்டு ஸ்திரீகளால் எழுந்திருக்கவாவது நடக்கமுடியாமலாவது போகுதல். இந்த வியாதிவந்த ஸ்திரீகள் கண்ட மருந்துகளை சாபபிடக்கூடாது. நாட்டு வைத்தியர்கள் இந்தவியாதிக்கு மலத்தை ஜாஸ்தியாக வெளியாக்கக்கூடிய மருந்துகளைக் கொடுத்து கிராணிப்போக்குமுதலான வியாதிகளைக்கொண்டு வந்துவிடுவார்கள். தகுந்த இங்கிலீஷ்வைத்தியர்களிடத்திலேயே மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும். தவிரவும்வெகு ஜாக்கிரதையாகவும் இருக்கவேண்டும். திடீரென்று எழுந்திருக்கவோ அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டே வேலைகளைச் செய்யவோ கூடாது.

(19) மொத்தத்தில் மேற்கண்ட விஷயங்களை அநுசரிப்பதினால், பிரசவம் அநேகமாய் யாதொரு கெடுதலும் சம்பவிக்காமல் சுகப்பிரசவமாக முடிவதுடன் தாயும், சிசுவும் மற்றவர்களும் சகலவிதத்திலும் துன்பமில்லாமலிருப்பார்கள். கெர்ப்பத்தை சரிவர நடத்தவும், தகுந்த படிப்பும் அநுபோகமுமுள்ள இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள், மருத்துவச்சிகள் இவர்களால் பிரசவம் பார்க்கப்பட வேண்டியதென்றும், பிரசவஅறை, துணிகள் தீட்டு முதலானவிஷயங்களில் நமக்கு இருக்கப்பட்ட தப்பிதமான எண்ணங்கள்மாறி, சுத்தமானதும் காற்றோட்டமுள்ளதுமான இடங்களும் நல்ல வெளிச்சமும், சுத்தமான உடைகளும், சுத்தமான படுக்கைகளும் மிகவும் அவசியமென்றும், காறமான மருந்துகளையும், பிராந்தியையும் கொடுக்கக்கூடாதென்ற அறிவும், நமக்குத் தோன்றவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இப்படிச் செய்வதினால் பிரசவித்த ஸ்திரீகளின் உயிரை மாய்க்கக்கூடிய காரணங்கள் அநேகமாய் உண்டாகவே மாட்டாது.

அத்தியாயம் VIII.

குழந்தைகள்.

இதற்கு முந்தின அத்தியாயத்தில் கெர்ப்பம் பிரசவம் இவைகளைப்பற்றி கவனித்தோம். இந்த அத்தியாயத்தில் குழந்தையைப் பற்றியும் அதைக் காக்கவேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றியும் கவனிப்போம். நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நம்முடைய குழந்தைகளை நடத்துவதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு குழந்தைகள் நோயில்லாமலும், தகுந்த சரீரவலுவுடனும், புத்தி தீக்ஷண்யத்துடனும் வளர்ந்து, நமக்கே ஆனந்தத்தை உண்டாக்குவதுடன் அவைகளும் சுகமாக வளர்ந்து, தங்கள் பெற்றோர்களைப் போற்றி, உலகத்திற்கும் மிகுந்த பிரயோஜன முள்ளவர்களா யிருப்பார்கள். சாதாரணமாய் உலகத்தில் ஒவ்வொருவருடைய நடவடிக்கைகளும் வழக்கங்களும் அவரவர்கள் எவ்விதம் பாலியம் முதல் நடத்தப்பட்டார்களோ, எந்தெந்த சகவாசங்களுடனிருந்தார்களோ, அவைகளுக்குத் தகுந்தபடி இருக்கின்றன. ஆகையால், நம்முடைய குழந்தைகள் தகுந்த சரீரவலுவுடனும், சகல நற்குணங்களும் பொருந்தினவர்களாகவு மிருக்க நாம் பிரியப்படுவோமேயாகில், நாம் அவர்களை அவர்கள் உலகத்தில் ஜெனித்து நம்முடைய ஆளுகைக்குட் இருக்கவேண்டிய காலமாகிய சுமார் 15,18-வயது வரை சரியாக கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். நாம் நம்முடைய குழந்தைகள் விஷயத்தில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன:—(1) குழந்தைகளின் வளர்ச்சி, (2) குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரங்கள், (3) உடைகள்,

(4) மற்ற அப்யாசங்கள், (5) அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடும் வியாதிகள், அவைகளைத் தடுக்கவேண்டிய மாதிரிகள் இவைகளே.

முதலில் குழந்தை தாய் சரீரத்தை விட்டு வெளியானதும் நாம் செய்ய வேண்டியதென்ன? குழந்தையானது வெளியே வந்ததும் அழும். ஆனால் சில குழந்தைகள் உடனே அழாமலிருக்கவும் கூடும். இப்படி இருக்குமானால் அதை அழச்செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அது அழாத காரணத்தினால் மரித்து விட்டதென்று எறிந்து விடக்கூடாது. அதை அழச்செய்ய அநேக வழிகள் உண்டு. இவைகளைப்பற்றிப் பின்னால் சொல்லப்படும். குழந்தை கீழே விழுந்து சுமார் 5 அல்லது 10 நிமிஷத்திற்கு பிற்பாடு தொப்புள் கொடியை அறுக்கவேண்டும். அறுக்கு முன் இக்கொடியில் இரண்டு முடிச்சுகள் பலமான பட்டு நூல்களால் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். முதல் முடிச்சு குழந்தைத் தொப்புளிலிருந்து 4 அங்குலம் தள்ளியும், மற்றொரு முடிச்சு முதல் முடிச்சிலிருந்து 2 அங்குலம் தள்ளியும் போட்டு, இவ்விரண்டு முடிச்சிற்கும் மத்தியில் அறுக்க வேண்டும். அறுத்தவுடன் கொடியை வயிற்றின் மேல் மடித்து வைத்து, ஒருதுணியினால் மூடி, குழந்தை சரீரத்தைச்சுற்றிக் கட்டவேண்டும். குழந்தையின் முகத்தையும், கண்களையும் நன்றாய்த் துடைத்து, அதன் வாயிற்குள்ளிருக்கும் கோழையை வழித்து எறிந்து விடவேண்டும். இப்படிக் கோழையைச் சரியானபடி எடுக்காததினால்சில குழந்தைகள் அழும்போது சரியாய் அழமுடியாமலிருந்து விடுகின்றன. தொப்புள் கொடியை அறுக்கும் போது சில ஸ்திரீகள் அதை அநாவசியமாய் இழுத்து விடுகிறார்கள். இது பிசகு.

குழந்தை சரியானபடி அழும் பக்ஷத்தில் அதைத் துணிகளில் போட்டு விட்டு, தாய்க்குச் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை யெல்லாம் செய்துவிட்டு, சோப்புப் போட்டுக் குழந்தையை நன்றாய் வெந்நீரில் அலம்பி சுத்தம் செய்து ஈரம்போக நன்றாய் உலர்ந்த துணிகளால் துடைத்து, மிருதுவான படுக்கையில் போட்டு இலேசான துணிகளால் கால் முதல் கழுத்துவரை மூடவேண்டும். குழந்தை சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் தொப்புள் கொடித் துண்டானது 4-அல்லது 5-வது தினத்தில் விழுந்துவிடும். இது விழுந்த உடன் குழந்தையின் தொப்புளை நன்றாய் அலம்பி பொராஸிக் ஆஸிட் (Boracic acid) என்ற மருந்தைக் கொஞ்சம் விரல்களால் எடுத்து அதில் தூவி, ஒரு சுத்தமான, மருந்து ஜலத்தில் நனைத்து உலர்த்தின வெள்ளைத் துணியை நன்றாய் மடித்து அதன் பேரில்வைத்து மற்றொருதுணியால் இலேசாய் உடம்பைச்சுற்றிக் கட்டவேண்டும். தினசரி ஒரு வேளை குழந்தையை வெந்நீரில், காற்று அடைப்புள்ள இடத்தில் வைத்து ஸ்நாநம் செய்துவைக்கவேண்டும்.

நம்மில் அநேகமாய் குழந்தைக்கு பிறந்த தினம்முதல் தினசரி 2-வேளை ஆமணக்கெண்ணெய் ஊட்டி வருகிறார்கள். குழந்தைக்கு மல நிவர்த்தி சரியாய் ஆகாமற்போனால் மாத்திரம் இதைக் கொடுக்கவேண்டுமே ஒழிய வழக்கமாகக் கொடுப்பதினால், எக்காலமும் அவசியமாயிருக்கக்கூடிய இந்த வஸ்துவானது, சரீரத்திற்கு வழக்கப்பட்டுப்போய் விடுகிறபடியால், சாதாரண அளவிற் பின்னால் கொடுத்தால் பிரயோஜனப்படுகிறதில்லை. நாம் நம்முடைய வீடுகளில் 30 நாள் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் எண்ணெயை இந்த வழக்கமில்லாதஇடங்களில் 8-9 வயது குழந்தைகளுக்குக்

கொடுக்கிருர்கள். ஆனுல், நம்முடைய வீடுகளில் 8-9 வயது குழந்தைகளுக்குக்குறைந்தது வீசம்படி எண்ணெய் கொடுக்கிறோம். இவ்வளவு எண்ணெய் கொடுத்தும் 2, தரத்திற்கு மேல் வெளிக்குப்போகிறதில்லே. இதற்குக் காரணம் இந்த எண்ணெய் ஆரம்பமுதலே ஜாஸ்தியாகவூட்டப்பட்டு வழக்கப்பட்டுப் போய்விட்டது தான். நாம் அநேகமாய் குழந்தைகளே இவ்விதம் வழக்கம் செய்துவிட்டு, பின் வயதுகளில் இது பிரயோஜனப்படாமல் போய்விடுகிறதினுல் "எண்ணேகொடுத்தால் குழந்தைக்குச் சரியாய் வெளிக்குப் போகிறதில்லேயே வேறே என்னசெய்யலாம், என்ன மருந்துகொடுக்கலாம் என்று வைத்தியர்களேக் கலக்க ஆரம்பிக்கிறோம். கண்ட மாத்திரைகளே உரைத்துக் கொடுக்கிறோம். கஸ்தூரி மாத்திரை மற்ற பேதி மாத்திரைகளே உறைத்துக் கொடுக்கிறோம். சிறு குழந்தைகளின் குடலானது மிகவும் இளேசானது. ஆகையால், இவர்களுக்குக் குறைந்தது 6,7 வயது வரையாவது பேதிக்கு சிற்றுமணக் கெண்ணெயைத் தவிர வேறே யாதொன்றையும் கொடுக்கக்கூடாது. பேதிமருந்துகளுக்கெல்லாம் வயிற்றில்போய் கொஞ்சம் வயிற்றுவலியை உண்டு பண்ணக்கூடிய குணமுண்டு. சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் இந்த குணம் மிகவும் சொல்பம்; இந்த சொல்பகுணமும், ஒரு சிறு துண்டு சுக்குத்தட்டிப்போட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரோடு கலந்துவிட்டால் மாறிவிடுகின்றது. ஆனுல் மற்ற ஒவ்வொரு மருந்திலுமுள்ள இந்த குணமானது என்ன செய்தாலும் எதைக்கலந்தாலும் முழுவதும் மாறுகிறதில்லே. இதனுல் குழந்தைகள் மிகவும் சிரமப்படுகின்றன. சில சமயங்களில் தீராத வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றளேச்சல் கூடஉண்டாகிவிடுகின்றன. சிலசமயங்களில் இவ்விதங்களி

ஞல் குடல் புண்பட்டுப்போய், கடைசியாக ஒரு நாள் எண்ணெயைக்கொடுத்ததும், புண்பட்ட இடங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் குடல் கிழிந்து, வயிறு பொருமி குழந்தைகள் மறித்துவிடுகின்றன. நமக்குக்குழந்தை மறித்துப்போனதற்குக் காரணம் தெரியாமல் பரிதபிக்கிறோம்.

ஆகையினல், குழந்தைகளுக்கு மலநிவர்த்திசரியாக ஆகிக்கொண்டிருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இது தானே ஆகவேண்டும். இதற்காக, தினசரி வழக்கமாய் 2 வேளை எண்ணெய் ஊட்டக்கூடாது. மலநிவர்த்திசரியாக ஆகாததினங்களில் தான் எண்ணெய் ஊட்டவேண்டும். வெந்நீரைத் தவிர மற்ற வஸ்துக்களில் கலந்து கொடுக்கவே கூடாது. சில வேளைகளில் தாய்ப்பாலோடு கலந்து கொடுக்கலாம். குழந்தைகளை குளிர்ச்சி தாக்காமலும், காற்றுத்தாக்காமலும் காக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இருந்தாலும் இதற்காக கெட்டியானதுணிகளை, குழந்தைகளின் கை, கால்,உடம்பு சுவாசம்முதலான அசைவுகளைத்தடுக்கக் கூடியமாதிரியாகப் போடக்கூடாது.

இப்படிப்பலவிதத்திலும் குழந்தைகளைக்காத்து வளர்க்கவேண்டியது அவசியம். குழந்தைகள் வளரும் மாதிரியைப்பற்றி சற்றுகவனிப்போம்:— சரியாகவளர்க்கப்படும் குழந்தைகளின் நிறையும் அளவும் பின்வருமாறு இருக்கவேண்டும். கொஞ்சம்ஏறத்தாழ இருப்பதினல்குற்றமில்லை. ஆனல் ஜாஸ்தி வித்தியாசங்களிருக்குமேயானல் வளர்ச்சியில் ஏதோ சிலகுற்றங்கள் இருக்கிறதென அறியவேண்டும்.

குழந்தைகள் தாய்சரீரத்தை விட்டு வெளியானதும் 6அல்லது 7பவுண்டு நிறை இருக்கும். ஆனல்பிறந்த முதல் 2,3 தினத்தில் தாய்ப்பால் கிடைக்க இடமில்லாததினல்

அரை அல்லது முக்கால் பவுண்டு நிறையில் குறைந்து விடும். தாய்ப்பால் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் மறுபடியும் வளர ஆரம்பித்து அநேகமாய் 10-வது தினத்தில் தான் பிறக்கும் போது இருந்த 6 அல்லது 7 பவுண்டுநிறைக்கு வந்துவிடும். குழந்தைகள் முதல் 5 மாதம் வரை தினந்தோறும் 2/3முதல்1அவுன்சும், 5 வது மாதம்முதல் 12 வதுமாதம் முடிய தினந்தோறும் 1/3 முதல் 2/3 அவுன்சும் வளருவதாக சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

குழந்தைகள் சரியாக வளருகிறது என்பதைக்காட்டக் கூடிய நிறைகளாவன:—

பிறந்ததினம்	6-	பவுண்டு.
பிறந்த மூன்றுவது தினம்	$5\frac{1}{2}$	,,
நான்காவது மாதக் கடைசி ...	12	,,
ஒரு வயது முடிவில்	18	,,
2-வது ,, ...	24	,,
3-வது ,, ...	29	,,
4-வது ,, ...	33	,,
5-வது ,, ...	37	,,
6-வது ,, ...	41	,,
14-வது ,, ...	84	,,

குழந்தைகள் பல வயதுகளில் இருக்க வேண்டிய நீளம் அல்லது உயரம்:—

பிறந்ததினம்	20	அங்குலம்.
6-வது மாதம்	24	,,
முதல் வயது முடிவில்	28	,,
2-வது ,, ...	32	,,
3-வது ,, ...	35	,,
4-வது ,, ...	38	,,

இதற்கு பிற்பாடு வருஷா வருஷம் 2 அங்குலம் ஜாஸ்தியாக வளரும்.

குழந்தை சரீரத்திலுள்ள பல அங்கங்களும் மிகவும் இளமையாக இருக்கும். எலும்புகள் சரியாய் வளர்ந்திருக்க மாட்டாது. அந்தந்த அங்கங்கள் அவைகளுக்குண்டான வளர்ச்சிக் குறைவினால் சரியானபடி அதன் வேலையைச் சரியாய்ச் செய்யமாட்டாது. குழந்தைகள் தாய் சரீரத்தை விட்டு வெளியானதிற்குப் பிற்பாடு தான் சரீரத்தின் பல பாகங்களும் வளர்ந்து வலுவு பெருகின்றன. வளர்ச்சி இல்லாமல் வலுவற்று இருக்கிறதினால் குழந்தைகளுக்கு எந்த நோயும் இலேசாக வரக்கூடும். எந்த நோயும் ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்கப்பட்டால் இலேசாக சொஸ்தமாகவும் கூடும். ஆகையினால், குழந்தைகள் நோயற்று வாழ நாம் அவைகளின் ஆகாரம், உடை முதலான ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கவனமாயிருக்கவேண்டும். இவைகளைப்பற்றி சற்று விவரமாய்க் கவனிப்போம்:—

உடைகள்:—குழந்தைகளுக்கு சட்டைகள் தைத்துப் போடுவது தான் உத்தமம். இவ்விஷயத்தில் நாம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன:—(1) சட்டை தளர்த்தியாகவும் மிருதுவாகவு மிருக்கவேண்டும். (2) குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்யாமல், அது நித்திரை செய்து கொண்டிருந்தாலும் இலேசாகக்கழற்றக்கூடியதாகஇருக்க வேண்டும். (3) கழுத்து, நெஞ்சு, முதுகு, தோள், வயிறு, இந்த 5 பாகமும் எப்போதும் மூடியே இருக்கவேண்டும். (4) துணிகள் சுத்தமாயும் ஈரமில்லாமலும், நன்றாய் உலர்ந்ததாகவும், சூடாகவும், மிருதுவாகவு மிருக்கவேண்டும். (5) நாம்மிருதுவற்ற பழந்துணிகளையும் அழுக்குத் துணிகளையும் போடுகிறோம். இது கூடாது. (6) ஈரத்துணிகள்,

மூத்திரம் மலம் இவைகளினால் நனைந்த துணிகள் இவைகளில் குழந்தை கொஞ்ச நேரம் கிடந்துவிட்டாலும் பல நோய்கள் உண்டாகக்கூடும். இந்த விஷயத்தில் நம்முடைய ஸ்திரீகள் அநேகமாய் அஜாக்கிரதையாக இருக்கிறார்கள். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு அஜீர்ணம், ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் முதலான பலவியாதிகளுக்கு இந்த அஜாக்கிரதைதான் முக்கிய காரணம். (7) மல, ஜல நிவர்த்தியினால் அழுக்குப்பட்ட துணிகளை உடனுக்குடனே மாற்றவேண்டும். (8) குழந்தைகளுக்குக் குறைந்தது 4அல்லது 5வயதுவரை இலேசாகக் கழற்றமுடியாத துணிகளைப் போடவே கூடாது. இலேசாகக் கழற்றமுடியாத சட்டைகளையோ துணிகளையோ போட்டு அநேகர் தீயில் தங்கள் குழந்தைகளை இழந்திருக்கிறார்கள். (9) குழந்தைகளை அநேகர் 5-6 துணிகளைப்போட்டாவது, அல்லது பெரிய புடவைகளை மடித்துப் போட்டாவது மூடுகிறார்கள். இதுமிகவும் பிசகு. இப்படிச்செய்வதினால் குழந்தை தாராளமாய் சுவாசவிடமுடியாமல் மூச்சு முட்டி அவஸ்தைப்படுகின்றன. சுவாச அங்கங்களும் சரியானபடிவேலைசெய்ய சக்தியற்றுப் போவதுடன் பல நோய்களும் உண்டாகின்றன. (10) அநேகர் குழந்தைகளை துணிகளே இல்லாமல் முண்டுக் கட்டைகள் போல் கிடத்திவிடுகிறார்கள். இதுவும் பிசகு. சரீரவளர்ச்சிக்குக் காரணமாயிருக்கும் பல அங்கங்களும் நெஞ்சுக்குள்ளும் வயிற்றிற்குள்ளும்தான் இருக்கின்றன. இவைகள் குளிர்ச்சியினால் வெகு இலேசாக நோய்களை அடையக்கூடும். ஆகையினால், மூன்றில் சொன்ன 5 பாகங்களையும் தகுந்த உடைகளினால் மூடியே வைத்திருக்கவேண்டும். (11) குழந்தைகளுக்கு மழைபனிகாற்றுகாலங்களில்பிளானல்சட்டையும், கோடைகாலங்களில் பருத்திச்சட்டையும் போடவே

ண்டும். (12) அநேகர் குழந்தைகளுக்குச் சட்டைதைப்பதில் முன்பக்கம் புத்தான் வைத்துத் தைக்கிறார்கள். இது சரியல்ல. புத்தான்கள் கழுத்துப்பக்கமாவது தோள்பக்கமாவது இருக்கவேண்டும் (13) அநேகர் குழந்தைகளுக்குச் சட்டைகளைப் போட்டிருந்தும் இவைகள்பிரயோஜனப்படாமல் கிடக்கின்றன. சட்டை போட்டிருக்கும்போது மூடப்பட்டிருக்க வேண்டிய பாகங்கள் (அதாவது நெஞ்சு வயிறு முதலியவை) மூடப்படாமல்திறந்துகிடந்தால், போட்டிருக்கும் சட்டை ஒருபிரயோஜனமுமில்லை.

காற்று:—இந்த விஷயத்தில் நாம் கவனிக்க வேண்டியதென்னவென்றால், குழந்தைக்கு அது தாய்சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும்வரை தொப்புள்கொடியின்வழியாய் ஆகாரங்கள் செல்லுகின்றன. ஆனால், அதுவெளியேவந்த அழுத்தும் காற்று சுவாசப் பைகளுக்குட்சென்றதும், குழந்தையின் போஷிப்புக்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள், அதன் சரீரத்திலேயே தயாராக ஆரம்பிக்கின்றன; இத்துடன், வெளியாகும்வரை ஆகாரத்தை ஊட்டிக்கொண்டிருந்த தொப்புள்கொடி இரத்தக்குழாய்களும் அடைபட்டு பிரயோஜனமற்றுப்போய் விடுகின்றன. ஆகையால்' சரீரவளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் என்னென்ன ஆகாரங்கள் கொடுத்தாலும், சுத்தமான காற்று இல்லாமற்போனால் பிரயோஜனப்படமட்டாது. காற்றை ஏற்றுக்கொண்டு இரத்தத்தோடு அதைக்கலந்து சரீரம்முழுவதும் வியாபிக்கச்செய்யும் சுவாசப்பைகளானது மிகவும் இளமையாகவும் வலுவற்றதாகவுமிருக்கும்; ஆதலால், வேண்டியகாற்றை ஜாஸ்தியாக உட்கொள்ள முடியாது; கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் உட்கொள்ளமுடியும். இதனால் தான் பெரிய ஆட்கள் ஒருநிமிஷத்திற்கு 18 அல்லது 20

தடவை சுவாசமெடுத்துவிட்டால் குழந்தைகள் 30, 40 சுவாசமெடுத்து விடுகின்றன. மேலும் குழந்தைப் பருவத்தில் சரீரவளர்ச்சி மற்றக்காலங்களைக் காட்டிலும் ஜாஸ்தியானதால் சுத்தமானகாற்றும் மிகவும் அவசியம்.

ஆகையினால், யௌவனவிருத்தாப்பிய திசைகளில் உள்ளவர்களைக்காட்டிலும் பாலிய வாலிபதிசைகளில் உள்ளவர்களுக்கு சுத்தமானகாற்று மிகவும் அவசியமல்லவா? நாம் சாதாரணமாய் குழந்தைகளைக் காற்றில்லாத இடங்களிலேயே வைத்துக்கொள்ளுகிறோம். வெளிச்சமில்லாத இருட்டறைகளுக்குச் சமானமான இடங்களிலும் அநேகமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம். இது பிசகு. குழந்தைகளை சுத்தமானகாற்றுள்ள இடங்களிலேயே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளிருக்கும் இடங்களில் நல்லவெளிச்சமிருக்கவேண்டும். காற்றை அசுத்தப்படுத்தக்கூடும் காரணங்கள் யாதொன்றும் இருக்கக்கூடாது. குழந்தைகளை காற்றோட்டத்திற்கு நேராக அதாவது வாசல்கள் ஜன்னல்கள் இவைகளுக்கு நேராக வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. புகைகளிலும், கூட்டங்களிலும், புழுதிக் காற்றுகளிலும், பலத்த காற்றுகளிலும் குழந்தைகளைக்கொண்டுபோகக் கூடாது. பிரசவ அறைக்குள் பனி மழைக்காலங்களில் குளிருக்காகவோ, மூட்டை கொசு இவைகளுக்காகவோ தீப்புகை போட்டுக்கொண்டு படுக்கிறார்கள். இது மிகவும் பிசகு. நல்ல காற்றில்லாத இடங்களில் வளர்ந்தகுழந்தைகள் எப்பொழுதும் நோயுள்ளதாகவும், பலஹீனமாயுமிருக்கு மென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

மற்ற அப்பியாசங்கள்:—(1) குழந்தைகளை தினசரி ஸ்நாநம் செய்து வைக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

அநேக குழந்தைகள் "எண்ணெய்க்குளி தவிர பின்னைக்குளி இல்லாமல்" வளர்க்கப்படுகின்றன. இதனாலும் பல வியாதிகள் உண்டாகக்கூடும். அநேக ஸ்திரீகள் குழந்தைகளை நதி வாய்க்கால் முதலான இடங்களில் ஸ்நாநம் செய்து வைக்கிறார்கள். காற்றடைப்புள்ள இடங்களைத் தவிர மற்ற இடங்களில் குழந்தைகளை ஸ்நாநம் செய்து வைக்கவே கூடாது. அநேகர் குழந்தைகளை நன்றாய் ஈரம் போகத் துடைக்கிறதில்லை. ஈரம்போகக்குழந்தைகளை துடைக்காத ஸ்திரீகள் குழந்தைகளை பல வியாதிகளுக்குட் படுத்துவார்கள். ஸ்நாநம் செய்ததும் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு உலர்ந்த வஸ்திரங்கள் மிகவும் அவசியம். முண்டங்களைப்போல் நிறுத்தவேகூடாது.

ஸ்நாநவிஷயத்தில் நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால்:—சரீரத்திற்குள் உஷ்ணம் குறைந்து குளிர்ச்சி தாக்காமல் காக்கப்பட்ட அங்கம் தோலும் அதன் மேலுள்ள ரோமமும், குழந்தைகளின் தோலானது ரோமமற்றதாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கின்றது. ஆகையினால், அது தன்வேலையைச்சரியான படி செய்யமுடியாது. இந்தத்தோலுக்குச் சரியான வலு வரும்வரை நாம் அதன் தொழிலைச் செய்யவேண்டியது மிகவும்அவசியம். நாமும் செய்யாமல் குளிர்ந்த காற்றில் நெஞ்சு வயிறு முதுகு இவைகளை மூடாமல்கொண்டு போவதினாலும், ஈரத்தைப் போக்காமலிருப்பதினாலும், ஈரவஸ்திரங்களைத் தரிப்பதினாலும், நீரில் உடம்பு நனைந்து கிடக்க விடுவதினாலும், இப்பேர்ப்பட்ட செயல்களினால்; தோலுக்கடியில் இருக்கப்பட்ட அங்கங்களில் குளிர்ச்சி தாவி, ஜலதோஷம், நெஞ்சுச் சளிக்கட்டு, கபவாதஜ்வரம், காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றளை

ச்சல் முதலான பலவியாதிகளும் உண்டாகக்கூடும். இவை கணெல்லாம் பெரிய ஆட்களுக்கு வந்தால் அவ்வளவு கொடூரவியாதிகளல்ல. ஆனால், சிறுகுழந்தைகளுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் இவைகள் மிகவும் கொடிய வியாதிகள். சிறுகுழந்தைகள் வாலிபர்கள் இவர்களின் மரணத்திற்கு முக்கியகாரணமான வியாதிகள் இவைகளே.

அநேகம் பேர்கள், "குழந்தைக்கு சட்டை போட்டிருக்கு" என்ற சமாதானத்திற்காக நெஞ்சுப் பக்கத்தில் புத்தான் வைத்த சட்டைகளைப் போடுகிறார்கள். ஆனால் புத்தான்கள் கிடையாது. சட்டையானது முதுகையும் கையையும் தான் மூடியிருக்குமே ஒழிய, நெஞ்சும் வயிறும் திறந்து தானிருக்கும். இப்பேர்ப்பட்ட சட்டைகளினால் பிரயோஜனமே இல்லை. கூடக்கொஞ்சம் வியாதியை வரவழைக்குமே ஒழிய வியாதியைத்தடுக்கமாட்டாது.

குழந்தைகளை 4 வயது வரை வெந்நீரில் தான் ஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும். 4-வயதுக்குமேல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் வெயில் வந்த பிற்பாடு ஸ்நானம் செய்துவைக்கக்கூடுமாயினும், அடைப்புள்ள இடங்களில் வைத்துத்தான் ஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும். 7வயதுவரை நதி முதலான இடங்களில் கொண்டுபோய் ஸ்நானம் செய்துவைக்கக் கூடாது. அநேகம்பேர்கள் குழந்தைகளை வெகுநேரம் ஈரத்தோடு வைத்திருந்தால் நீர்க்கொள்ளும் என்று பயந்து, 4-5 சொம்பு ஜலத்தை தடபடலாய் குழந்தையின் தலையில் கொட்டிவிட்டு துணிகளால் துடைத்துவிடுகிறார்கள். உடம்பை அழுக்குப்போகத்தேய்த்து, ஸ்நானம் செய்து வைக்காத பக்ஷத்தில் பிரயோஜனமே இல்லை. இப்படிச் செய்துவைக்கும் ஸ்நானமானது வியாதிகளை உண்டு

பண்ணுமே ஒழியத் தடுக்கமாட்டாது. குழந்தைகளின் பேரில் ஜலத்தை திடீரென்று விடக்கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கால், உடம்பு, முகம் இவைகளை நனைத்துக்கொண்டு, அழுக்குத்தேய்த்து அலம்பி விட்டு பிறபாடுதான் தலையில் ஜலத்தை விடவேண்டும். ஸ்நாநம் செய்து வைக்கும்போது உடம்பில் ஜலத்தை விட்டதும் நடுக்கமாவது குளிராவது கண்டால் ஜலதோஷம் நிச்சயமாய் பிடித்து விட்டதென்று அறியலாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முகம் கால் உடம்பு இவைகளை அழுக்குத்தேய்த்துக் கொண்டே நனைத்தால் இந்த நடுக்கமாவது குளிராவது உண்டாகமாட்டாது.

அநேகர் காதுகளைத் துடைக்கிறதில்லை. சீயக்காய் சோப்பு முதலான வஸ்துக்கள் காதில் தங்கிப் போய் விடுகின்றது. இதனால் இவைகள் காதிலேயே உறைந்து போய், காது அடைபட்டு, குழந்தைகள் காது கேட்காமலிருந்து காதில் சீவடிவு, காது வலி முதலான வியாதிகள் வந்து செவிடாகவும்போய் விடுகின்றன. இதைத் தெளிவாகத் தெரியப்படுத்த சமீபத்தில் ஏற்பட்டக் கேசுகளில் ஒன்றை திருஷ்டாந்தமாக இங்குச் சொல்லுவோம்.

சில மாதங்களுக்கு முன்பாக 14 வயதுள்ள ஒருபெண் காதடைப்புக்காக ஒருவைத்தியரிடம் கொண்டுபோகப்பட்டாள். அவர் சங்கதியை முழுதும் விசாரிக்கும்போது, 1-2 வருஷமாக அடிக்கடி காதில் வலிவந்து கொண்டிருந்ததாயும், இந்தவலி வரும்போது எண்ணெயை சுடவைத்துக்காதில் விட வலி சௌக்கியமாய் விடுவதாயும், ஆறுமாதமாக காது நன்றாய்கெட்கவில்லையென்றும் சொன்னார்கள். காது செவிடாகவே போய்விட்டதென்றும் பயந்தார்கள். தமிழ் வைத்தியர்களில் அநேகர் பார்வையிட்டதாகவும், காதுசரி

யானபடி கேளாததற்குக்காரணம் ஒரு மண்டை நீர் என்று சொல்லிபலவிதத்தைலங்களை வைத்துஸ்நாநம்செய்யச்சொன்னதாகவும், இப்படிச்செய்தும் பிரயோஜனப்படவில்லையென்றும் சொன்னார்கள். இதனால் பெற்றோர்கள் செலவு செய்தபணத்திற்கும், அடைந்த மனோவியாகூலத்திற்கும் அளவு சொல்லமுடியாது. 14 வயதுள்ள பெண்குழந்தைக்குகாதுசரியாய் கேட்கவில்லையென்று எத்தனையோபணச் செலவுசெய்து, எத்தனையோவிதத்தைலங்கள் உபயோகித்தும் காதடைப்புவிடாமல் ஜாஸ்தியாய்க் கொண்டுவந்தால் யாருக்குத்தான் மனசமாதானம்உண்டு. வைத்தியர் ஆயுதங்களினால்சோதித்துப்பார்க்கும்போது மெழுகுபோன்றஒரு வஸ்து காது துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டிருப்பதைப்பார்த்து, அது கல்லுபோல் உறைந்திருந்தால் அதை இளகச்செய்தும், ஆயுதங்களால் வெட்டி எடுத்தும், ஜலத்தினால் அலம்பி எடுத்தும், இப்படிப்பல முயற்சிகளினால் மூன்றுநாளில் வெளியாக்கினார். வெளியான அழுக்கை மொத்தமாகச்சேர்த்துப் பார்க்கும்போது ஒரு சிறு நெல்லிக்காய்ப்பருமனிருந்தது. இது வெளியான பிறகு காதும் நன்றாய்க் கேட்டது. இப்படி 14. வயதுப் பெண்ணுக்கு இவ்வித மிருக்கக்கூடுமானால் சிறுகுழந்தைகளுக்குஅநேகமாய் காதுகள் கேட்காமலே அடைத்துப் போய்விடக்கூடாதா?

துணிகளாலோ, பஞ்சுக் குச்சுகளாலோகாதுகளை நன்றாய்த்துடைக்கவேண்டும். காதுகளை சுத்தமாகத்துடைத்து வைத்துக்கொள்ளுவோமேயாகில் காதுவலி, காதில் சீழ் வடிவு முதலான வியாதிகள் ஏற்படவே காரணமில்லை. இது ஒரு மண்டைநீர் என்று நினைத்துக்கொண்டு எத்தனை தைலங்கள்வைத்து ஸ்நாநம் செய்தாலும் காதிற்

குள்ஜலத்தை விட்டுக் கழுவி மருந்து போட்டாலொழிய சொஸ்தமாகவேமாட்டாது. காரணத்தைக் கண்டுபிடியாமல் வைத்தியம் செய்தால் பிரயோஜனமுண்டா? மேலும் அக்கிள்கள், அரை இடுக்குகள், கழுத்து, முதலான இடங்களை நன்றாய்த் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்து வைத்து, பிற்பாடு ஈரம்போக நம்முடைய ஸ்திரீகள் அநேகமாய் துடைக்கிறதே இல்லை. ஸ்நாநம் பண்ணித் துடைத்து விட்ட குழந்தைகள் குளிரோடு நடுங்கிக்கொண்டும், முதுகு வழியாய் நீர் வடிந்துகொண்டும், அக்கிள்கள்; கழுத்து இவைகளிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டும், தலை ரோமத்திலிருந்து சொட்டு சொட்டாய் நீர் வடிந்து கொண்டும் நிற்கும் குழந்தைகளை ஒவ்வொருவருமே அடிக்கடி பார்த்திருக்கக்கூடும். இக்குழந்தைகளுக்கு வியாதி உண்டாவதற்கு வேறு காரணம் வேண்டுமா? நம்முடைய ஸ்திரீகள் தங்கள் தலையையும் உடம்பையுமே நன்றாய்த்துடைப்பதில்லையே! புடவைகளை நன்றாய் நீர் போகப்பிழிந்துகட்டுவதில்லையே! இந்த விஷயத்தில் நம்முடையஸ்திரீகள் ஜாக்கிரதையாக இருப்பார்களே யாகில் எவ்வளவோ வியாதிகளைத் தடுப்பார்கள்.

குழந்தைகளை அவைகளின் இஷ்டம்போல் விளையாட விடவேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதிகச் செல்வமாக நினைத்து ஓட விளையாட சம்மதியாமலிருப்போமேயாகில் குழந்தைகள் நன்றாய் வளரமாட்டா. 7—வயதுக்கு முன் படிக்கப்போடக்கூடாது. சிரங்கு, கண்வலி முதலான வியாதியுள்ள குழந்தைகளோடு விளையாட விடக்கூடாது. மண்ணில் விளையாட விடக்கூடாது. குழந்தைகளை எப்போதும் சுத்தமாகவே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கெட்ட சகவாசங்கள் ஏற்படாமல் காக்கவேண்

டும். சகல நற்குணங்களும் அமையும்படியாகவும், பெற்ரோர்களிடத்தில் பயமிருக்கும்படியாகவும் வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகள் ஏதாவது ஒரு கெட்ட காரியத்தைச் செய்து விட்டால், இலேசான தண்டனைகளினாலோ பயத்தினாலோ உடனே கண்டிக்கா விட்டால், இக்கெட்ட குணங்கள் சரீரத்தோடு ஒட்டிவிடும். குழந்தைகளிடத்தில் பொய்களைச் சொல்லவாவது, அவைகள் பொய் சொல்லுவதில் சந்தோஷப்படவாவது கூடாது. "சிறு குழந்தை தானே, வயசான தானே எல்லாம் தெரியும்" என்று நினைத்து குழந்தைகளை அவர்கள் இஷ்டம் போலெல்லாம் விடுவது பிசகு. பாலிய முதலே சரியான வழியில் நடத்தப்படா விட்டால் வயதான பிறகு நற்குணங்கள் உண்டாகவே மாட்டாது. குழந்தைகள் பேரிலுள்ள அன்பானது நம்முடைய் மனதிற்குள்ளும், அவர்களுக்குவேண்டிய ஆகாரம் உடை முதலானவைகளிலும்இருக்கவேண்டுமே ஒழியகுழந்தைகளிடத்தில் ஜாஸ்தி அன்பு காட்டி வளர்ப்பது மிகவும் கெடுதலாக முடியும். சகலரும் குழந்தைகளை, தாங்கள் மிகவும் ஏழையாக இருக்கிறதாக நினைத்துக்கொண்டே வளர்க்கவேண்டுமே ஒழிய, தங்கள் ஐசுவரியத்தை அவர்கள் பேரில் செலவுசெய்து வண்டி, பைவிக்கில், குதிரை, வேலைக்காரர்கள் முதலான டம்பங்களை அவர்களுக்குக் காட்டக்கூடாது. தங்களுக்கிருக்கும் ஐசுவரியத்தை குழந்தைகளுக்குத் தெரிவிக்காமலே நடத்துவார்களே யாகில், குழந்தைகள் நடந்தும், தங்கள் காரியங்களைத் தாங்களே செய்து கொண்டும், இப்படி ஒவ்வொரு விதத்திலும் ஏழைகள்வீட்டுக் குழந்தைகள் போல் சரியான சரீர வலுவுடன்வளர்ந்து, தங்கள் யௌவன காலத்தில் சௌக்கியமாயிருந்து, ஐசுவரியத்தின் பிரயோஜனத்தை அடைவதும்

தவிர பெற்றோர்களேயும் வாழ்த்திக்கொண்டே இருப்பார்கள். இப்படியில்லாமல் குழந்தைகளே பல செல்வத்திலும் வளர்ப்போமேயாகில் அவர்கள் சரீரம் வலுவற்றுப்போய் சரியானவளர்ச்சி யில்லாமல் எப்போதும் நோய்கொண்டே இருக்கும்.

இவ்விஷயத்தில் அதிகச் சொத்து இல்லாதவர்கள் கூட தங்களுக்கு குழந்தைகளின் பேரிலுள்ள அன்பினால் கடன்வாங்கியாவது குழந்தைகளுக்கு சகல சுகத்தையும் காட்டிவிடுகிறார்கள். இப்படிச்செய்வதினால் அவர்கள் பலஹீனமாய் வளர்ந்து, தங்கள் காலத்தில் தங்களுக்குவேண்டிய சகல சுகங்களேயும் சம்பாதித்துக்கொள்ளப் பணமில்லாமல் பலவிதமாய் கஷ்டப்படுகிறார்கள். நடந்தே அப்பியாசப்பட்டவர்கள் வண்டியில் ஏறும்போது அதன் சுகத்தை அறிவார்கள். ஆனால் வண்டியிலேயே போய் வழக்கமுள்ளவர்களே ஒருநாள் கொஞ்சதூரம் நடக்கச்சொன்னால் கால்வலிஎடுத்து காய்ச்சல்முதலான வியாதிகள் வந்துவிடும். ஆகையினால், இப்படி வளர்ப்பதில் ஏதாவது பிரயோஜனமுண்டா ? குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் போவதற்குக்கூட அநேகர் வண்டிவைக்கிறார்கள்.

மொத்தத்தில் குழந்தைகளுக்குச் செல்வம் காட்டி, நடக்கச் சம்மதியாமல், தங்கள் அன்பை யெல்லாம், அநாவசிய விலேயுயர்ந்த உடைகளிலும், வண்டிகளிலும், மற்ற சுகங்களிலும் வளர்க்கப்பட்டப் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு சத்துருக்களே தவிர மித்ருக்களல்ல. அதுபோல் எவ்வளவு ஐசுவரிய மிருந்து விட்டாலும், தங்கள் குழந்தைகளே நடத்தும் விஷயத்தில் மிகவும் ஏழைகள் போல் நடித்து, அவைகள் நடக்கச் சம்மதித்தும், ஒவ்வொரு வேலையையும் தாங்களே செய்துகொள்ள

அப்பியசித்தும், இப்படிப் பணமற்ற ஏழைகளாக வளர்க்கப்பட்ட பெற்றோர்கள்தான் உண்மையில் குழந்தைகளுக்கு மித்ருக்கள் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சிறு வயதில் கஷ்டப்பட்ட குழந்தைகள் பின்னால் புத்திசாலிகளாகவும் படிப்புள்ளவர்களாகவும் தேகசௌக்கிய முள்ளவர்களாகவும் இருப்பதையும், பாலியத்தில் ஐசுவரியத்தில் உருண்டுகொண்டு கிடந்த குழந்தைகள் பின்னால் படிப்பற்று, புத்தியில்லாத, தேக ஆரோக்கியமில்லாதவர்களாகவும் பலவிதத்திலும் கஷ்டப்படுவதையும், ஒவ்வொருவருமே தங்கள் அநுபோகத்தில் அறிந்திருக்கக்கூடும். ஆகையினால், ஐசுவரியம் இருக்கு என்று சொல்லி அதை அநுபவிக்க வேண்டிய காலத்தில் அநுபவிக்கமுடியாமல், பலவித கெட்டவழிகளில் குழந்தைகளை நடத்தி அவைகளின் ஆயுள் முழுவதும் வீணாக்கலாமா? இந்தவிஷயங்களை ஸ்திரீகள் முக்கியமாய் கவனித்து நடக்கவேண்டியது அவசியம். ஏனென்றால், குழந்தைகள்நோயடைவதற்கும், பின்னால் பலவிதத்திலும் கஷ்டப்படுவதற்கும் ஸ்திரீகள் தான் முக்கிய காரணமா யிருக்கிறார்கள்.

ஆகாரம்:—குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கும் விஷயத்தில் தற்கால மிருக்கப்பட்ட குற்றங்கள் அளவிட முடியாது. இதைப்பற்றிமுதல் அத்தியாயத்தில் சற்று சொல்லியிருக்கின்றது. குழந்தைகள் சரியானபடி வளர வேண்டுமானால் அவைகளின் ஆகார விஷயத்தில் நாம் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களைக்காட்டிலும் (1) புஷ்டியுள்ள ஆகாரங்களும் (2) இலேசான ஆகாரங்களும் (3) தகுந்தகாலத்தில் ஆகாரமும் (4) இன்னென்னவயதில் இது இது கொடுக்கலாம் என்ற ஞானமும் மிகவும் அவசியம். அழும்வேளை

களிலெல்லாம்ஆகாரத்தைக்கொடுக்கிறோம். கேட்டவஸ்துக்களை யெல்லாம் கொடுக்கிறோம். அவைகளால் சுவைத்துச் சாப்பிடமுடியாதவஸ்துக்களை யெல்லாம் கொடுக்கிறோம். குழந்தைகளுக்குஇன்னென்ன வஸ்துக்கள் கொடுக்கலாம், இவைகொடுக்கக்கூடாது,இன்னென்ன அளவில் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை நாமும், நம்முடைய ஸ்திரீகளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கிறதே இல்லை. இதனால்வாயற்றகுழந்தைகள் பலவிதத்தில் அவஸ்தைப்படுகின்றன. ஆகையால், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டவேண்டிய மாதிரியைப் பற்றி சற்று கவனிப்போம்.

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஆகாரவிஷயத்தில் அநேக வித்தியாசங்கள் உண்டு. அவைகளாவன:— பெரியவர்கள் எந்தஆகாரத்தையும் தாங்களே சாப்பிட முடியும். சுவைக்கப்பற்களும், ஜீர்ணம் செய்ய வலுவான அங்கங்களும், ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமான உமிழ்நீர், ஆகாரப்பை திராவகம், பித்தநீர், சிறுகுடல் திராவகம், பாங்கிரியஸ் என்னும் அங்கத்தின் திராவகம் முதலிய பலதிராவகங்களும் சரீரத்தில் உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. மேலும் இந்த ஆகார ஜீர்ண அங்கங்களுக்குச் சரியான வலுவு ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், எந்த ஆகாரமும் கொஞ்சம் ஜாஸ்தியாய்ப்போய் விட்டாலும் கடினமாய்ப் போய்விட்டாலும், இவைகளை அநேகமாய் லக்ஷியம்செய்ய மாட்டாது. அப்படி ஏதாவது குற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் உடனே வேண்டிய சீர்திருத்தங்கள் பெரியவர்களால் செய்து கொள்ளமுடியும். பசிக்கிறதும் பசியில்லாததும், நல்லதும் கெட்டதும், மிதமும் மிதமில்லாததும் இப்படிப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும் தெரிந்திருப்பதால் தங்கள் ஆகாரத்தை சரீரஹிதத்திற்குத் தகுந்தபடி ஜாஸ்தி

யாக்கவோ குறைக்கவோ கூடும். ஆனால் குழந்தைகள் சரீரத்திலோ முதலில் எல்லா அங்கங்களும் சரியாயிருக்கமாட்டாது. சில அங்கங்கள் நன்ருய் வளர்ந்திருக்கும். சிலவை வளர்ந்திருக்கமாட்டா. ஆகார ஜீரணத்திற்கவசியமான திராவகங்களெல்லாம் உண்டாயிருக்கமாட்டாது. தங்களுக்கு வேண்டியது வேண்டாதது சொல்லத்தெரியாது. சகலத்திற்கும் அழத்தான் தெரியுமே ஒழிய, தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதைச் சொல்ல முடியாது. குழந்தைகளிடம் ஜாஸ்தி அநுபோகமுள்ளவர்கள் குழந்தைகள் அழும் மாதிரியால் இது பசி அழுகை, இது வயிற்று வலி அழுகை, இது தூக்கஅழுகை, என்று சொல்லக்கூடுமாயினும் எல்லாருலும் சொல்லமுடியாது. ஆகையினுல்ஆகாரம் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும். குழந்தையைவளர்க்கப்பட்டவர் களுக்குத் தெரியவேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணம் ஆகாரக்குற்றமே. ஆகையினுல் இக்குற்றங்கள் ஏற்படாமல் கார்க்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். குழந்தைகளுக்கு கண்ட கண்ட ஆகாரங்கள் கொடுக்கவேகூடாது. எந்த ஆகாரத்தையும் சரியான அளவிலும், காலத்திலும், பக்குவத்திலும் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஆகாரம் இன்னதென்று ஈசுவரனே தீர்மானித்து அளித்திருக்கிருர். குழந்தை கெர்ப்பத்திலிருக்கும்போதே இந்த ஆகாரமும் தாய்சரீரத்திலேயே தயாராக ஆரம்பித்து விடுகின்றது. குழந்தை தாய் சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகி ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டிய வேளையில் அதற்கு வேண்டிய ஆகாரமும் தாய்சரீரத்தைவிட்டு வெளியாய்விடுகின்றது. இந்த ஆகாரமாகிய தாய்ப்பாலுக்குச்சமானமான ஆகாரம் நாளதுவரை எவரா

லும் செய்யப்படவே இல்லை. உலகத்தில் ஜனிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருபிராணிக்கும் அதற்கு வேண்டியபடி பாலும் தாய்சரீரத்தில் உற்பத்தியாகின்றது. அநேகம்பேர்கள் கண்டகண்டவைகளை யெல்லாம் தாய்ப்பாலுக்குச் சமான மாக பேப்பர்களில் பிரசுரப்படுத்துகிறார்கள். ஜனங்களும் இவைகளை நம்பிவாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலைத்தவிர வேறுயாதொரு ஆகாரமும் கொடுக்கவேகூடாது. தாயினிடத்தில்ஜாஸ்திபால்இல்லாத போனாலும், அல்லது தாய்க்குண்டான சில வியாதிகளினால் தாய்ப்பாலை குழந்தைகுடிக்கக்கூடாதென்று டாக்டர்கள் தடுத்திருந்தாலும் தவிர,வேறுஆகாரங்களைக்கொடுக்க எத்தனிக்கக்கூடாது. இப்படிச்செய்யும் ஸ்திரீகள் குழந்தைகளுக்கு விரோதி மட்டுமல்ல, ஈசுவரனுடைய ஆக்ஞைக்கு விரோதமாயும் நடக்கப்பட்டவர்களாவார்கள் என்பதற்குச் சந்தேகமேஇல்லை.

தாய் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்காமலிருக்க சிலகாரணங்கள் உண்டு. அவைகளாவன:—(1) தாய்சரீரம் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்து பால்கொடுப்பதினால் தாய்க்கு ஏதாவது வியாதிகள் உண்டாகும் விஷயத்தில் பால் கொடுக்காமல் நிறுத்தலாம். (2) க்ஷயரோகமுள்ள தாய்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டக்கூடாது. (3) 2,3 தினத்திற்கு மேல் விடாமல் காய்ச்சல் அடித்துக் கொண்டிருக்கும் தாய்களும் குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டக்கூடாது. (4) பால் ஊட்டிக் கொண்டிருக்கும்போதே மறுபடியும் கெர்ப்பமாகி 4-மாதம் சென்று விட்டால் குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டக்கூடாது. (5) சூலை, மேகம் முதலான கெட்ட நோய்களுள்ள ஸ்திரீகளும் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தாங்களே பால் ஊட்டக்கூடாது.

இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று இருந்தாலொழிய தாய்கள் குழந்தைக்கு பால் ஊட்டாமலிருப்பதும், ஏதாவது ஒன்று இருக்குமேயாகில் பால் ஊட்டுவதும் நியாயமாக மாட்டாது.

தாயினிடத்தில் சுத்தமாய் பால்இல்லாமற் போனாலும், மேற்கண்ட காரணங்களில் ஏதாவது ஒன்று இருந்தால் மட்டும் குழந்தைகளுக்கு வேறு ஆகாரங்களைத் தேடலாம். தாயினிடத்தில் பால் மிகக் கொஞ்சமாயிருந்தால் அவள், பால், தயிர், மோர், பால் கஞ்சிகள், முதலான ஆகார வஸ்துக்களை ஜாஸ்தியாக உபயோகித்தும், கெப்ளர் மால்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ட் (Kepler's Malt Extract) என்ற மருந்தைச் சாப்பிட்டும் பால் அதிகமாக உண்டாகும்படிச் செய்யலாம். பால் குறைவாயிருப்பதினால் குழந்தைக்குக் காணமாட்டாது என்று தீர்மானித்து விடக்கூடாது. எவ்வளவு உண்டாகின்றதோ அதுவே குழந்தையின் ஆகாரத்திற்குப்போதுமானதாயிருக்கலாம். தாய் சரீரத்தில் ஊரப்பட்ட பாலானது குழந்தைக்குப் போதுமா போதாதா என்று குழந்தையை நிறுத்துப் பார்த்துத்தான் தீர்மானம் செய்யவேண்டுமே ஒழிய, நாமே எதையோ நினைத்துக்கொண்டு தீர்மானித்து விடக்கூடாது. வேறு ஆகாரங்களையும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கக் கூடாது. தாய்க்கு ஏதாவது ஜாஸ்தி மனோவருத்தங்கள், வியாகூலங்கள் பயங்கள் முதலானவை ஏற்பட்டுவிட்டால் பால் ஜாஸ்தியாக உண்டாகமாட்டாததும் தவிர, சத்து அற்றதாகவுமிருக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மனஉற்சாகத்துடன் இருக்கிறாளோ அதுக்குத் தக்கபடி பாலும் ஜாஸ்தியாகவும் புஷ்டியுள்ளதாகவும் உற்பத்தியாகும். குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டும் காலத்தை உற்சாகத்துடன் கழிக்கப்

பட்ட ஸ்திரீகள் தங்கள் பாலைக்குடிக்கும் சிசுவுக்கும் உற்சாகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் ஊட்டுகிறார்களெனச் சொல்லலாம். உற்பத்தியாகும் பாலை கெடுக்கக்கூடிய மனோவருத்தங்களோ, விபாகூலங்களோ, பயங்களோ திடீரென்று ஏற்படுமேயாகில் சிசுவிற்கு வேறு ஆகாரம் ஊட்டுவதே உத்தமமாகும். 2,3 தினத்திற்குப் பிற்பாடு மறுபடியும் தாய்ப் பால் ஊட்டலாம்.

தாய் சரீரத்தில் அநேகமாய் சிசுவிற்குவேண்டிய பால் உற்பத்தியாகின்றது. குழந்தை வளர வளர, அதற்கு ஆகாரம் ஜாஸ்தியாக வேண்டியிருக்க வேண்டியிருக்க, பாலும் மென்மேலும் ஜாஸ்தியாக ஊறுகின்றது. முதல் 7 வது தினம்வரை ஒருநாள் ஒன்றுக்கு சராசரி 10 அல்லது 16 அவுன்ஸ் பால் உற்பத்தியாகின்றது. இந்த உற்பத்திவரவர ஜாஸ்தியாகி 6–வது அல்லது 9–வது மாதக் கடைசியில பார்க்கும்போது ஒரு தினத்தில் 30 முதல் 40 அவுன்ஸ்வரை பால் உற்பத்தியாகின்றது. இதுபோலவே குழந்தை உட்கொள்ளும்பாலும் வரவரஜாஸ்தியாகின்றது. பிறந்த முதல் வாரம் முழுமையும் அரையரைக்கால் முதல் ஒன்றரை அவுன்ஸ் வரை ஒரு வேளைக்கு ஆகாரம் பண்ணி வந்த சிசுவானது, முதல் மாதக்கடைசியில் பார்க்கும்போது ஒரு வேளைக்கு 3 அவுன்ஸ் பால் சாப்பிடுகிறதாகவும், 3–வது மாதக் கடைசியில் பார்க்கும்போது 2 முதல் 5-அவுன்ஸ் வரை பால் சாப்பிடுகிறதாகவும், 3-வது முதல் ஒருவேளைக்கு 3 முதல் 7 அவுன்ஸ் வரை பால் சாப்பிடுகிறதாகவும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஒரு ஸ்தனத்தில் உற்பத்தியாகும் பாலானது அநேகமாய் குழந்தையின் ஒருவேளை ஆகாரத்திற்குப்போதுமானதாக இருக்கின்றது. இரண்டு ஸ்தனத்திலுமுள்ள பால் குழந்தைக்கு மிகவும் ஜாஸ்தியாக இருக்கும்.

குழந்தை தாய் சரீரத்தை விட்டு வெளியான 3, 4 மணி நேரத்திற்குள் அதை ஸ்தன்னியபானம் செய்ய விட வேண்டும். முதல் 2-நாள் வரைபால் உற்பத்தி சரியாக ஏற்படாமல் ஒருவித நீர்மட்டும் கசிந்து கொண்டிருக்கும். ஆகையால், முதல் 2 தினங்களில் குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட ஆகாரம் இந்த நீர் தான். இந்த நீரிலும் ஆகாரசத்துக்கள் இருக்கின்றன. முதல் 2 தினத்தில் குழந்தையும் ஸ்தனத்திலுள்ள பாலை உருஞ்சிக் குடிக்கப் பழக்கப்படும். பால் உற்பத்தி சரியாய் ஏற்பட்ட பிற்பாடு பாலைச் சரியானபடி குடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு 6 அல்லது 7 மாதம் வரை தாய்ப் பாலைத்தவிர வேறே யாதொரு ஆகாரத்தையும் கொடுக்கக் கூடாது. 9 தவரினல் 12 மாதத்திற்குப்பிற்பாடு குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டவும் கூடாது. தாய்கள் குழந்க்குப்பால் ஊட்டுவதில் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். ஒரே பக்கத்துப்பாலேயேகொடுக்கக்கூடாது. பக்கம் மாறிமாறி பால் ஊட்டவேண்டும். குழந்தையை வெகு ஆவலுடன் பால் குடிக்க விடக்கூடாது. ஒரு ஸ்தனத்திலுள்ள பாலைச் சாப்பிடுவதற்கு குறைந்தது 10 நிமிஷமாவது செல்லவேண்டும். பால் குடித்துக்கொண்டே குழந்தையைத் தூங்கவிடக்கூடாது. விழித்துக்கொண்டு பால் சாப்பிடும் வரை கொடுக்கலாம். தூக்கம் பிடிக்கிறதாகத் தெரிந்தால் உடனே பால் ஊட்டுவதையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். பால் ஜாஸ்தியாக இறங்க விடக்கூடாது. விரல்களால் பிடித்துக்கொண்டு பால் ஓட்டத்தை மிதமாக இருக்கும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது இருந்த இடம் விட்டு எழுந்திருக்கவாவது, நகரவாவது, திரும்பவாவது,

குழந்தையை ஜாஸ்தியாய் அசைக்கவாவது கூடாது. பால் ஊட்டும்போது குழந்தையின் தலை உயர்ந்திருக்க வேண்டும். குழந்தை பால் குடித்து முடிந்ததும் ஸ்தனக் காம்புகளை வெந்நீரால் அலம்பி சுத்தம் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், ஸ்தனக்காம்புகளில் புண் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகி, மறுபடியும் குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டமுடியாமற் போய் விடக்கூடும்.

ஸ்திரீகள் சாதாரணமாய் குழந்தை அழும் வேளைகளிலெல்லாம், ஸ்தனக்காம்பைவாயில் அடைத்து அழுகையை நிறுத்தமுயலுகிறார்கள். இதைப்போல குழந்தைகளுக்குக் கெடுதலானகாரியம் வேறே கிடையாது. மற்றவர்களைக்காட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு பக்கத்தில் கெடியாரம் வைத்துக்கொண்டு பால் ஊட்டவேண்டியது மிகவும் அவசியம். குழந்தைகளுக்கு முதல் 2-3 தினங்களில், 4 மணிநேரத்திற்கு ஒருதாமும், 3-வது தினமுதல் ஒரு மாதம்வரை 2 மணிநேரத்திற்கு ஒருதாமும், 1 முதல் 3 மாதம் வரை 2½-மணிநேரத்திற்கு ஒருதாமும், மூன்றுவது மாதத்திற்குப்பிற்பாடு 9-வதுமாதம் வரை 3-மணிநேரத்திற்கு ஒருதாமுந் தான் பால் ஊட்டலாம். ஆரம்பமுதலே குழந்தைகளை இவ்விதம் அப்பியசிக்காமற் போனால் பின்னால் மிகவும் கஷ்டப்படும். குழந்தை தூங்குகிறதென்று பகற்காலங்களில் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டிய வேளையில் ஆகாரம் கொடுக்காமல் நிறுத்தக்கூடாது. எழுப்பிக்கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதனால் கெடுதல் இல்லை. ஏனென்றால், குழந்தைகள் சாதாரணமாய் மறுபடியும் நித்திரைசெய்யஆரம்பித்துவிடும். ஆனால் இராத்திரிகாலங்களில் தாய் நித்திரைக்குப் பங்கம் ஏற்படாதபடிகுழந்தையும் 4 மணிநேரம் ஆகாரமில்லாமலே தூங்கும்படியாய்

அப்யசிக்கவேண்டும். அதாவது, இராத்திரி 11 மணிமுதல் காலை 3 மணிவரை குழந்தையும் நித்திரைசெய்யவேண்டும். அழுகிறதென்று பாலை ஊட்ட ஆரம்பித்துவிட்டால், குழந்தையானது ஒவ்வொருநாளுமே அழுது அழுது, தனக்கு வேண்டியவேளைகளிலெல்லாம் ஸ்தன்னியபானம் செய்யபிடிவாதம் செய்ய ஆரம்பித்துவிடும்.

ஆகையால், பகற் காலங்களில் குழந்தையின் நித்திரைக்குப் பங்கம் ஏற்பட்டாலும் வேளைகளில் ஆகாரம் ஊட்டித் தீரவேண்டும். ஆனால் இராத்திரிகாலங்களில் ஒருவேளை ஆகாரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இராத்திரி காலத்தில் 4 மணி நேரத்திற்கு மேல் ஆகாரம் கொடுக்காமல் வைப்பது நல்லதல்ல. 4 மணி நேரம் வரைத் தூங்கவிடுவதிலும் குற்றமில்லை. இப்படி இராத்திரிகாலத்தில் தூங்கவேண்டியகாலத்தை வரவர நீடித்து, 3-வது மாதமுடிவில் 6-மணிநேரம் வரையும், 6-வது மாதத்தில் 7-8 மணிநேரம்வரைக்கூட நித்திரைசெய்ய விடலாம். இவ்விதம் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரவேளையை வழக்கம் பண்ணி விட்டால் குழந்தைக்கும் நல்லது, தாய்க்கும் சிரமமில்லை. தூங்கிக்கொண்டிருந்தாலும் குழந்தைகள் தங்கள் ஆகாரவேளைகளில் தாங்களே விழித்துக் கொண்டு அழுது, தங்கள் ஆகாரவேளை வந்து விட்டதைத் தெரிவிக்கும். இப்படிவழக்கம் செய்யாவிட்டால் தாய்க்கு பலசிரமங்கள் ஏற்பட்டுவிடுவதுடன் குழந்தைக்கும் பலவியாதிகள் ஏற்படக்கூடும். வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றுவலி, வாந்தி, விக்கல் முதலான வியாதிகளுக்கும், குழந்தைகள் திடீர்திடீரென்று விழித்துக் கொண்டு அழுவதற்கும், தூக்கமில்லாமல் எப்பொழுதுமே அழுதுகொண்டிருப்ப

தற்கும், குறிப்பிட்டவேளைகள்தப்பி ஆகாரம் கொடுப்பது தான் முக்கியகாரணம்.

ஸ்தன்னியபானம் செய்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு 9-வது மாதத்திலேயே ஸ்தன்னியபானத்தை நிறுத்த ஆரம்பிக்கவேண்டும். திடீரென்று நிறுத்தக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான்நிறுத்தவேண்டும். ஏதாவது வியாதிகள் இருந்தால் அந்தவேளைகளில் நிறுத்தமுயலக்கூடாது. பிறந்த 15-வது மாதத்திற்குள் ஸ்தன்னியபானத்தை நிறுத்திவிடவேண்டியது மிகவும் அவசியம். நம்மில் அநேகர் 4,5-வயதுவரை கூட பால் ஊட்டுகிறார்கள். இது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் மிகவும்கெடுதல். குழந்தைகள்ஸ்தன்னியபானத்தைத் தவிர மற்ற ஆகாரங்களை உட்கொள்ள அதிகத்தொந்தரவு செய்யுமேயாகில், 15-வது மாதத்திற்குமேல்திடீரென்று கட்டாயமாய் நிறுத்திவிடவேண்டும்.

6 அல்லது 7-வது மாதம் வரை தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறே யாதொன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. இதற்குப் பிற்பாடு ஒன்று இரண்டு வேளை ஜவ்வரிசி முதலான பால் சேர்ந்த கஞ்சிகள் கொடுக்கலாம். 9-வது மாதத்திற்குமுன் அன்னம் கொடுக்கவே கூடாது. ஒரு வயதிற்குப் பிற்பாடு தான் அன்னம்,ரஸம், பருப்புமுதலானதைக் கலந்துகொடுப்பது உத்தமமாகும். அதுவும் மிகவும் சொல்ப அளவில் தான் கொடுக்கவேண்டும். குறைந்தது 3 அல்லது 4-வது வயது வரை குழந்தைகளுக்குப் பாலையே முக்கிய ஆகாரமாக வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். பற்கள் நன்றாய் வந்து, குழந்தைக்கு சுவைத்துச் சாப்பிடத் தெரியுமுன் கடினமான ஆகாரத்தையும், காய் கறிகளையும் கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தைகளை விருந்து சாப்பாட்டுக்கு அழைத்துப் போவதாவது, அவைகளுக்குக் கடினமான ஆகாரங்

களைக் கொடுக்கவாவது கூடாது. குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட வேளைகளில் தான் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். கண்ட வஸ்துக்களையும், கண்ட வேளைகளில் ஆகாரத்தையும் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்படுகிற ஆகார வஸ்துக்கள் இலேசாகஜீர்ணமாகக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். பெருங் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுதல் மிகவும் பிசகு. அவர்கள் தங்கள் ஆகாரத்தைத்தாங்களேபிசைந்து சாப்பிடுவது தான் நலம். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள் சூடாகவும், புதிதாகவு மிருக்கவேண்டும். பழையது முதலான குளிர்ந்த ஆகாரங்களை 3, 4-வயதிற்குட் கொடுப்பது மிகவும் கெடுதல்.

இதுவரை தாய்ப்பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகளைப் பற்றி கவனித்தோம் இனி தாய்ப்பாலில் வளரப் பாக்கியமற்ற குழந்தைகளைப்பற்றி கவனிப்போம்.

தாய்ப்பாலில்லாத குழந்தைகளை வளர்ப்பது மிகவும் கடினம். இவைகளுக்குத் தகுந்த ஆகாரம் சேகரிப்பது மிகவும் இலேசானதல்ல. ஒரு குழந்தைக்கு ஏற்றவழக்கமானது மற்றொரு குழந்தைக்கு ஏறகமாட்டாது. ஆகையினல் குழந்தைக்குத் தகுந்த ஆகாரத்தைச் சேகரிப்பதில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பாலில்லாதகுழந்தைகளுக்குப்பலவிதமாய் ஆகாரம் ஊட்டுகிறார்கள். அரிசி, ஜவ்வரிசி, ஆரொருட்மாவுமுதலானகஞ்சிகளையும், மெலின்ஸ்பூட், ஹார்லிக்ஸ்பூட், நெஸில்ஸ்பூட், பால்பெட்டிகள், முதலானவைகளையும், பசுவின்பாலேயும் இப்படி அநேகர் பலவிதமாய் ஆகாரம் ஊட்டுகிறார்கள். முக்கியமாய் ஜனங்களுக்கு ஷாப்புகளில் கிடைக்கப்பட்ட பால்பெட்டி நெஸில்ஸ்பூட், பெங்ஜர்ஸ்பூட், மெலின்ஸ்பூட்

முதலான வஸ்துக்களில் தான் நோக்கம்செல்லுகின்றன. இவைகள் சிறுகுழந்தைகளுக்குத்தகுந்த ஆகாரங்களே அல்ல, முக்கியமாய் தாய்ப்பாலில்லாத குழந்தைகளுக்கு சிக்குக்குக்காரணம், இவ்வித ஆகாரங்களென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. வியாபாரிகள் தாங்கள் பணம் சம்பாதிப்பதற்காகப் பலவிதமாய் பேபர்களில் பிரசுரப்படுத்துவதை எல்லாம் நம்பியும், இவைகளைக்கொடுக்க ஆரம்பித்ததும் முதலில் மிகுந்த குணத்தைச் செய்வதுபோல் காட்டப்பட்ட இவைகளின் குணத்தையும் கண்டுமயங்கி அநேகர் மோசம்போய் விடுகிறார்கள். டாக்டர்களைக் கலந்து அவர்கள் குழந்தையினுடைய சரீரத்தைச்சோதனைசெய்து, அதோடு அநுபோகப்பட்டு, கொடுக்கலாம் என்று சொன்னாலொழிய இப்பேர்ப்பட்ட ஷாப்புவஸ்துக்களை வாங்கிக்கொடுப்பது மிகுந்த மோசத்தை விளைக்கக்கூடும் என்பது சகல இங்கிலீஷ் டாக்டர்களுடைய கொள்கை.

இவைகளோ அநேகமாய் ஒவ்வொருவீட்டிலும் தாராளமாய் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவருகின்றன. ஒருவரைப்பார்த்து மற்றொருவர் உபயோகிக்கிறார்களே ஒழிய கவனித்துச் செய்கிறதில்லை. இவைகளின் குணம் அபரிமிதமென்ற எண்ணமானது ஜனங்களிடம் பலமாய் குடிகொண்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு பேபர்களிலும் ஒவ்வொரு பொதுஸ்தலங்களிலும் மெலின்ஸ் பூட்படம் நெஸ்ஸில்ஸ்பூட்படம் முதலான கண்களைப் பறிக்கத்தக்கதும், இவைகளின்மேல் ஆசையைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மாயப்படங்கள் தொங்க விடப்பட்டிருக்கின்றன. இப்படங்களில் வரைந்திருக்கும் குழந்தைகளைப்பார்த்ததும்,பார்த்தவர்கள் தங்கள்குழந்தைகளையும் இப்படங்களிலுள்ள குழந்தைகளைப்போல் வளர்த்து விடலாம் என்று நம்பி மோசம் போகிறார்கள்.

இவைகள் விசேஷமாய் தயார் செய்யப்பட்ட இங்கிலாந்துதேசத்திலுள்ள சகலடாக்டர்களும் இவ்வஸ்துக்களைப் பற்றிச் சொல்லுவது என்னவென்றால்:—வியாபாரிகள் பலவிதமாய் தங்கள்லாபத்தை உத்தேசித்து பிரசுரப்படுத்தியிருக்கும் ஒவ்வொரு சாமானையும் ஜனங்கள் யோஜியாமல் வாங்கிக்குழந்தைகளுக்குஊட்டிவிடுகிறார்கள். இந்தவஸ்துக்களெல்லாம் ஒவ்வொரு காலத்தில் பிரயோஜனப்படக்கூடுமாயினும் (அதாவது குழந்தைகள் வியாதியாய் இருக்குங்காலத்தில் வேறு ஆகாரங்கள் கொடுக்க இடமில்லாமல், 2,3 தினங்களுக்கு இவைகளையே கொடுக்கவேண்டியதாயிருக்கலாம்), ஆறுமாதத்திற்குக் கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இவைகளை எந்தக் காரணத்தினாலும் கொடுக்கவேகூடாது. அதற்குப் பின்னும் டாக்டர்களைக் கலந்து, அவர்கள் குழந்தையின் சரீரஸ்திதியை அறிந்து, கொடுக்கலாமென்று சொன்னாலொழிய, கொடுக்கவே கூடாது. பல ஆகாரங்களும் பலகுணமுள்ளவை. ஆகையினால் டாக்டர்கள் எதை வாங்கிக்கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்களோ அதைத்தான் வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டும். அப்படிக் கொடுப்பதிலும் 4,5 தினத்திற்குமேல் இவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. இவைகளைக் கொடுத்து வரும்போது தோன்றும் குழந்தையின் புஷ்டியையும் பளபளப்பையும் கண்டு மயங்கி விடக்கூடாது. திடீரென்று சோகை ஏற்பட்டு விடக்கூடும். மொத்தத்தில் இவைகளையெல்லாம் உபயோகியாமலிருப்பதே தான் உத்தமம் என்று பலவிதமாய் இவைகளின் உபயோகத்தை நிறுத்த வேண்டியதாகச் சொல்லியிருக்கிறார்களே ஒழிய, எல்லாரும் வாங்கி பயமில்லாமல் உபயோகிக்கலாமென்று சொல்லவில்லை. மேலும், இவைகளினால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் அநேகமாய் இவைக

னிலேயே நோயடைகின்றன என்றும் சொல்லுகிறார்கள். என்னுடைய சொல்ப அநுபோகத்தில் இவைகள் நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு அவசியமே இல்லையென்று தோன்றுகிறது. தவிரவும் நம்முடைய குழந்தைகள் எந்தக் காலத்திலும் இவைகளினால் பிரயோஜன மடைகிறதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை.

புழுங்கரிசியைக் கொஞ்சம் அரைத்த ஓம விழுதில் புரட்டி, இரும்பு அல்லது சீனச்சட்டிகளில் பொன் நிறத்திற்கு வறுத்து, வெள்ளைத் துணியில் கொட்டி, நன்றாய்த் துணியால் தேய்த்து, ஓமத்தை எல்லாம் ஊதிப்போக்கிவிட்டு, அரிசியை மட்டிலும், மிகவும் மிருதுவான மாவாக்கி, இந்த மாவில் கொஞ்சம்போட்டு இலேசான கஞ்சிசெய்து இதில் பால் கலந்தோ கலக்காமலோ சீனி சேர்த்து 3, 4 மாதக்குழந்தைகளுக்குக் கூட கொடுத்து வந்திருக்கிறேன். குழந்தைகள் கொடிய காய்ச்சல் வயிற்றுப் போக்கு முதலான வியாதிகளிலிருக்கும் போது கூட அநேகந் தரம் உபயோகித்திருக்கிறேன். சில வெள்ளைக்காரர்வீட்டுக் குழந்தைகளுக்குக் கூட இந்தமாதிரி ஆகாரத்தைக்கொடுக்கச்சொல்லி கொடுத்திருக்கிறார்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கு ஒருகெடுதலும் ஏற்படாமலும் ஆகாரக்குற்றத்தினால் ஒரு வியாதியும் ஏற்படாமலும் இருந்திருக்கின்றன. ஆகையால், இந்தக்கஞ்சியைத்தவிர நான்வேறுஷாப் ஆகாரங்கள் ஒன்றையுமே என்னைக்கேட்டு நடப்பவர்களைச் சாதாரணமாய் கொடுக்கச் சொல்லுகிறதில்லை. இந்தக் கஞ்சியானது இலேசாக ஜீர்ணமாய் விடுகின்றது. மாந்தம், வாயு, வயிற்றுப்போக்குமுதலானவியாதிகள் குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் ஏற்படுகிறதுமில்லை.

தாய்ப்பாலில்லாத குழந்தைகளுக்கும், தாயற்ற குழந்தைகளுக்கும், வேறுஸ்திரீகளைநியமித்துப்பால் கொடுக்கச் சொல்லுவதுதான் உத்தமமாகும். ஆனால் தகுந்தஸ்திரீகள் அகப்படுவது மிகவும் கடினம். பால் ஊட்டுவதற்காக நியமிக்கப்படும் ஸ்திரீகள் (1) குழந்தை உள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். (2) அவர்களின் குழந்தை அவர்கள் பாலைச் சாப்பிடுவதினால் யாதொரு நோயையு மடையாமல் சரியாக வளர்ந்து கொண்டுவந்திருக்க வேண்டும் (3) கெட்டநடத்தையுள்ளவர்களாக இருக்கக்கூடாது. சரியான குல ஸ்திரீகளாக இருக்கவேண்டும் (4) சூலை, மேகம், க்ஷயம் முதலான வியாதியுள்ளவர்களாக இருக்கக் கூடாது. (5) பலஹீனமுள்ள சரீரமுள்ளவர்களாக இருக்கக்கூடாது. நல்ல பலசாலிகளாகவும் சரீர புஷ்டியுள்ளவர்களாகவு மிருக்கவேண்டும். (6) அவர்களின் சொந்த குழந்தைக்கும் பால் ஊட்ட ஒப்புக் கொள்ளும் குழந்தைக்கும் வயது அநேகமாய் சமமாகவே இருக்கவேண்டும். ஜாஸ்திவித்தியாசமிருக்கக்கூடாது. இதை விசேஷமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். (7) தங்களை நியமிக்கப்பட்டவர்களின் வீட்டிலேயே வேலை செய்து கொண்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் தங்கள் காலத்தைக்கழிக்கக்கூடியவர்களாக இருக்கவேண்டும். (8) வயது 25 அல்லது 28 க்குமேல் 35 வயதுக் குட்பட்டவர்களாகவு மிருக்கவேண்டும். இப்படி ஒவ்வொருவிஷயத்திலும் கவனித்துப்பார்த்து சிலாக்கியமான ஸ்திரீகள் கிடைக்கும்பக்ஷத்தில், குழந்தைக்கு மிகவும் உத்தமம் தான். மேற் சொன்ன குணங்களில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாமற்போனாலும் அந்த ஸ்திரீ பிரயோஜனமில்லை. ஆகையினால் தாயற்றுவது, அல்லது தாய்ப்பாலில்லாமலாவது, அல்லது மேற்சொன்ன

குணங்களுள்ள பால்காரிகள் அகப்படாமலாவது போன குழந்தைகளுக்கு பசுவின் பால்தான் உத்தமம்.

பசுவின் பாலை அப்படியே கொடுக்கக்கூடாது. அதை வெந்நீரோடுகலந்து இலேசாக்கித்தான் கொடுக்கவேண்டும். பசுவின்பாலை கொடுப்பதிலும் சரியானபாகமும், அளவும், ஊட்டவேண்டிய காலமும் மாதிரியும் தெரியவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இவைகளைப்பற்றி சற்று விவரமாய்க் கவனிப்போம்.

குழந்தைகளுக்கு எந்த ஆகாரத்தைக்கொடுத்தாலும் அவைகளைத்தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமாகச் செய்து கொடுக்கவேண்டும். அதாவது தாய்ப்பாலிலுள்ள குணத்திற்கும் சத்துகளுக்கும் கொடுக்கப்போகிற ஆகாரங்களிலுள்ள குணங்களுக்கும் சத்துகளுக்கும் அநேகமாய் வித்தியாச மிருக்கக்கூடாது. தாய்ப் பாலைப்போல் ஒன்றைத் தயார் செய்ய எவராலும் நாளது வரை முடியவில்லை. இருந்தாலும் கூடியமட்டிலும் ஒன்று போலிருக்கும்படியாகச் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நாம் குழந்தைகளுக்கு வாங்கும்பாலானது மிகவும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். பால்வாங்குமுன் பசுவின் ஸ்திதியையும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம். பசுவானது நோயற்றதாகவும், புஷ்டியுள்ளதாகவும், ஜாக்கிரதையாக கவனிக்கப்பட்டதாகவும், நல்ல இடத்தில் வசிக்கப்பட்டதாகவுமிருக்கவேண்டும். இந்தவிஷயத்தில் பசுவைக்காக்கவேண்டிய முறைகளைப் பற்றி சற்று விவரமாய் முதலில் கவனிப்போம். ஏனென்றால், பசு நல்லதாக இருந்தாலொழிய அதன் பால் நன்றாய் இருக்கமாட்டாது.

பாலில் வெகு சீக்கிரமாய் விருத்தி யடைகின்றன. க்ஷய ரோகத்தை உண்டாக்கும் பூச்சியானது முக்கியமாய் பால் மூலமாகவே சகல இடங்களுக்கும் பரவுகின்றதென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். பாலைத் திறந்து வைத்திருக்கவே கூடாது. இந்த வாசனைக்கு வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் சிற்றுயிர்கள் எங்கே என்று காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. இது கிடைத்ததும் உடனே அதைப்போயடைந்து, எத்தனையோ லக்ஷக்கணக்காக விருத்தியடைந்து விடுகின்றன. ஆகையினால், பாலை சுத்தமான பாத்திரங்களில் போட்டு, காற்றுப்போகாமல் மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். பாலை பாத்திரங்களுக்குள் விடுமுன், பாத்திரத்தையும், அதின் மூடியையும் வெந்நீரால் அலம்பி, பிற்பாடு விடவேண்டும். பாத்திரங்களுக்குள் பழைய பாலாவது, பாலாடையாவது மற்ற மணல் முதலான அழுக்குகளாவது தங்கி இருக்கக்கூடாது. சுத்தமான வெள்ளை சீசாக்களில் பால் வைப்பது தான் உத்தமம். ஏனென்றால், இவைத இலேசாகக் காற்றுப்போகாமல் மூட முடியும்; ஏதாவது அழுக்கிருந்தாலும் உடனே நமக்குத் தெரியும்; கொதிக்கிற வெந்நீரால் சீசாக்களை அலம்புவதினால் அவை உடைந்து விடமாட்டாது; நன்றாய் ஒவ்வொரு இடத்திலுமுள்ள அழுக்குகள் வெளியாகும்படியாய்க் குலுக்கி அலம்பலாம். பாலைக்காய்ச்சும்போது ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சக் கூடாது. பாலைநன்றாய்க் கலக்கிக்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டும். மூன்று நாலு கொதியாவது வரும்வரைக் காய்ச்சி, உடனே கீழே இறக்கி சீசாக்களில் அடைத்து, சீக்கிரத்தில் குளிர வைக்கவேண்டும். சீசாக்களை குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைத்திருந்தால் சீக்கிரமாய் பால் குளிர்ந்து விடும். இப்படி பாலை வைத்திருந்தால் பால் கெட்டுப்போகாமலும், புளி

யாமலுமிருக்கும். 12-மணி நேரம் வரை வைத்திருந்து குழந்தைகளுக்குப் பயமில்லாமல் கொடுக்கலாம். யாதொரு கெடுதலும் செய்யமாட்டாது. வேண்டும்போது வேண்டிய அளவை எடுத்துக்கொண்டு வெந்நீரோடாவது மற்ற கஞ்சிகளோடாவது கலந்துகொடுக்கலாம். ஒருதரம் வெளியிலெடுத்த பாலை மறுபடியும் சீசாவிற்குள் விடக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு பசுவின்பாலைத் தனிமையாகக் கொடுக்கக்கூடாதென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோம். தாய்ப் பாலுக்கும் பசுவின் பாலுக்கும் வித்தியாசமுண்டு. குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக பசுவின் பாலே உத்தமமாதலால் இவ்விரண்டிற்குமுள்ள வித்தியாசத்தையும், இதை தாய்ப்பாலுக்குச்சமானமாகச்செய்யவேண்டிய மாதிரியையும் பற்றிக் கவனிப்போம்.

பாலானது நல்லதா அல்லது கெட்டதா என்று அறிய ஒரு கருவி இருக்கின்றது. அதற்கு லாக்டாமிடர் (Lactometer) என்று பெயர். இதை வைத்துப் பார்த்தால் பாலில் ஜலம் கலந்திருக்கிறதும் இல்லாததும் தெரியும். ஜலம் கலவாத பாலானது இந்தக் கருவியை வைத்துப் பார்க்கும்போது 1029 முதல் 1035 டிகிரியுள்ளதாக இருக்கும். 1029 க்குக் கீழ்போனாலும், 1035க்கு மேற் போனாலும் அந்த பாலை வாங்கக்கூடாது. அநேக இடங்களில் வியாபாரிகள் பாலில் தண்ணீர் கலந்திருப்பது தெரியாமலிருக்க அரிசிமா, கோதுமை மா, ஆரோரூட்மா முதலானதைக் கறைத்து விற்பனைக்குக் கொண்டு வருவார்கள். பாலைப் பார்க்கும்போது இவைகள் கலந்திருப்பது தெரியமாட்டாது. பாலில் ஜலமே இல்லாதது போல் கெட்டியாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் ஒரு

இலேசான வெள்ளைத்துணியால் கொஞ்சம் பாலை எடுத்து வடிகட்டி, அந்தத் துணியைப் பார்த்தால் இவைகள் கலந்திருப்பதும் இல்லாததும் தெரியவரும். இதற்கும் தெரியாத போனால் டின்சர் அயொடின் (Tincture Iodine) என்றமருந்தில் இரண்டொரு சொட்டை துணியின்பேரில் விட்டால், எதாவது மா முதலானவை பாலில் கலந்திருக்குமேயாகில், இந்த மருந்து பட்ட துணியின் பாகமானது நிச்சயமாய் ஊதா அல்லது நீல நிறமாக மாறிவிடும். சுத்தமான பாலாக இருந்தால் இந்த நிறம் உண்டாக மாட்டாது. இந்த மருந்தின் நிறம் சிவப்பு.

இதுவரைபாலை சோதிக்க வேண்டிய மாதிரியையும், பாகம் செய்து காக்கவேண்டிய மாதிரியையும் பற்றிச் சொன்னோம். இனி அதை ஊட்டவேண்டிய மாதிரியைப்பற்றி கவனிப்போம். பாலை தனிமையாகக் கொடுக்கக்கூடாது. வெந்நீரோடு கலந்து கொடுப்பது தான் உத்தமம். ஆனால் இப்படிக் கொடுப்பதில் பால் வயிற்றிற்குள் உறைந்து மலத்தில் பால் கட்டிகள் தோன்றினால் தனி வெந்நீரில் கலக்காமல் பார்லி அரிசி, அரிசி, ஜவ்வரிசி முதலான கஞ்சிகளோடு கலந்து கொடுக்கலாம். அரிசிக் கஞ்சி சகல குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். இது மலத்தைக் கட்டமாட்டாது; ஜாஸ்தியாகப் போகச் செய்யவுமாட்டாது. ஆனால் மலச்சிக்குள்ள குழந்தைகளுக்கு பார்லிக்கஞ்சியோடு கலந்து கொடுத்தால் மலம் சரியாக வெளியாகும். மலம் ஜாஸ்தியாக வெளியாகும் குழந்தைகளுக்கு அரிசிக்கஞ்சியிலாவது ஜவ்வரிசிக் கஞ்சியிலாவது கலந்து கொடுக்கவேண்டும். இந்தக்கஞ்சிகளை கூழ் போல் தயார் செய்யக்கூடாது. தயார்செய்து கீழேஇறக்கும் போது ஜலம் போலவே இருக்கவேண்டும். இவைகளைப் பின்வருமாறு தயார்செய்யலாம்:—

பார்லிக்கஞ்சி:—பார்லி இரண்டுவிதமாக ஷாப்களில் விற்கப்படுகின்றது. (1) பார்லி அரிசி (2) பார்லிமா பார்லி அரிசி போட்டு கஞ்சிசெய்ய வெகுநேரம் செல்லும். ஆகையினல் பார்லி மாவை உபயோகிப்பதுதான் சுலபம். பார்லி அரிசிபோட்டுக் கஞ்சி செய்யவேண்டுமானல் 2 தேயிலைக்கரண்டி அரிசியை 20 அவுன்ஸ் குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டு, அது 15 அவுன்ஸாக வற்றும் வரை மெள்ள தீபோட்டுக் கொதிக்கவைத்து, பிற்பாடு சுத்தமான வெள்ளைத் துணிகளால் வடிகட்டி, அன்னத்தை நீக்கி, ஜலத்தைமட்டும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

பார்லிமாவினல் கஞ்சி செய்யவேண்டுமானல் ஒருதேயிலைக்கரண்டிமாவை 20 அவுன்ஸ் கொதிக்கிற வெந்நீரில் கலக்கி 10 நிமிஷம்வரை அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொதிக்கவைத்து, பிற்பாடு வடிகட்டி உபயோகிக்கலாம்.

அரிசிக்கஞ்சி:—இதைத் தயார் செய்யவேண்டுமானல் 4 தேயிலைக்கரண்டி அரிசியை நன்ருய்க் களைந்து 12-அவுன்ஸ் ஜலத்தில் வேகவைத்து வடிகட்டி ஜலத்தைமட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி:—12-அவுன்ஸ் ஜலத்தில் 2 தேயிலைக்கரண்டி ஜவ்வரிசியை வேகவைத்து வடிகட்டி உபயோகிக்கலாம்.

தேயிலைக்கரண்டி என்பது எதுவோ என்று மலைக்க வேண்டாம். சாதாரணமாய் ஜர்மன்சில்வர் சாமான்கள் விற்கப்படும் கடைகளில் மூன்று அளவு கரண்டிகள் விற்கப்படுகின்றன. இவைகளை நாம் தற்காலம் சாதாரணமாய்ச் சந்தணம் கொடுக்க உபயோகித்து வருகிருேம். இந்த 3 விதக் கரண்டிகளில் சிறியதற்குத்தேயிலைக்கரண்டி

என்றுபெயர். இதை அளந்து பார்த்தும் நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். சரியான அளவு தேயிலேக்கரண்டியாயிருக் கும்பக்ஷத்தில் 60 சொட்டு ஜலம் கொள்ளவேண்டும்.

மேற்சொன்ன வெந்நீரையோ கஞ்சிகளேயோ என்ன அளவில் பாலோடு கலக்கவேண்டுமென்பதும், ஏன்கலந்து கொடுக்கவேண்டும்,தனிப்பாலே ஏன்கொடுக்கக்கூடாதென் பதும் தெரியவேண்டும். தாய்ப்பாலுக்கும் பசுவின் பாலுக் கும் வித்தியாச முண்டென்று சொல்லியிருக்கிறோமல்ல வா? தாய்ப்பாலிலடங்கிய சத்துக்கும் பசுவின் பாலிலடங் கிய சத்துக்கும் ஜாஸ்தி வித்தியாசமிருக்கின்றன. எப்படி யென்றால்:—

		பசுவின் பால்.	தாய்ப் பால்.
ப்ரொடீட்வஸ்துக்கள்	100-க்கு	4	2
கொழுப்பு	,,	$3\frac{1}{2}$	$3\frac{1}{2}$
சர்க்கரை	,,	4	7
மற்ற வஸ்துக்களும் ஜலமும்		$88\frac{1}{2}$	$87\frac{1}{2}$
ஆகமொத்தம்	...	100	100

மேல் கண்டிருக்கிறதைப் பார்க்கும்போது தாய்ப்பா லுக்கும் பசுவின் பாலுக்கும் ப்ரொடீட்வஸ்துக்களிலும் சர்க்கரையிலும் தான் விசேஷ வித்தியாசம் இருக்கிறதா கத் தெரியவருகிறதல்லவா? தாய்ப்பாலில் ப்ரொடீட் வஸ்துக்கள் சொல்பமாகவும் சர்க்கரை ஜாஸ்தியாகவும், பசுவின் பாலில் ப்ரோடீட் வஸ்துக்கள் ஜாஸ்தியாகவும் சர்க்கரை குறைவாகவுமிருக்கின்றன. ஆகையினால், இவ் விரண்டையும் ஒன்று போலிருக்கச் செய்ய, பசுவின்பாலி லுள்ள ப்ரொடீடைக்குறைத்து சர்க்கரையை ஜாஸ்தியாக் கவேண்டும். ப்ரோடீட் வஸ்துக்கள் இலேசாக ஜீர்ணமாக மாட்டாது. தயிர்க்கட்டியாக வயிற்றிற்குள் மாறப்

பட்ட பாலிலுள்ள வஸ்து இது தான். ஆகையினல், வெந்நீரையோ கஞ்சி ஜலத்தையோ பசுவின் பாலோடு கலப்பதினல் ப்ரோடீட் வஸ்துக்கள் கறைந்து குறைந்து விடும். பனங்கற்கண்டு, வெள்ளைக்கற்கண்டு, சீனி முதலான வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதினல், சர்க்கரை சரியான அளவிற்கு வந்துவிடக் கூடும். ஆனல், இவைகளைப் பாலோடுகலக்கும் போது கொழுப்பு வஸ்துக்கள் மிகவும் குறைந்து விடும். ஆகையினல் பாலாடையைக் கூடச் சேர்த்து கொழுப்பு வஸ்துவையும் சரியளவுக்குக் கொண்டுவரலாம்.

பாலோடு கலந்து கொடுக்க பாலாடையானது பின் வருமாறு வீடுகளில் தயார்செய்யலாம். எப்படியென்ருல், 15 அல்லது 20 அவுன்ஸ் கொள்ளக் கூடிய ஒரு வெள்ளைச் சீசாவை வாங்கி, அதன் அடிஓரத்தில் துவாரமிட்டு, தண்ணீர்க்குழாய்களுக்குவைப்பது போல் ஒரு சிறியகுழாயை வாங்கி, இத்துவாரத்தில் முடுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வித சீசாக்கள் பெரியஷாப்புகளில்கிடைக்கும். இதில் 12 அவுன்ஸ் சுத்தமான பாலை விட்டு, சீசாவை மூடி ஒரு குளிர்ந்த இடத்தில் 3 மணிநேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். இப்படி வைத்திருந்தால் பாலாடையானதுபாலின்மேல் மிதந்து கொண்டிருக்கும்; அடியிலுள்ள குழாயைத் திருப்பி சீசாவின் அடிபாகத்திலுள்ள ஆடையற்றபாலை எடுத்துவிட்டு, மேல்தங்கி இருக்கும் ஆடையை மட்டும் உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படி சீசாக்கள் தயாரித்து, ஆடையெடுத்து, பாலோடுகலந்து, குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட சக்தியற்றவர்கள் இதைச்செய்யாததினல் ஜாஸ்திக்குற்றமில்லை. வெறும் வெந்நீரையோ கஞ்சி ஜலத்தையோ மட்டிலும் பாலோடுகலந்துகொடுத்துவளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளும் சில சமயங்களில் குற்றமில்

லாமலே வளருகின்றன. ஆனாலும் இதையும் சம்பாதிக்க முயலுவதுதான் உத்தமமாகும்.

இவைகளை எந்த அளவில் பாலோடு கலக்கவேண்டும், எந்த வயதுக்கு எவ்வளவு கலக்கவேண்டுமென்பது தெரிய வேண்டியது அவசிய மல்லவா? இவைகளை அடியிற்கண்ட அளவில் சேர்க்கவேண்டும்:—

	வயது					
வஸ்துக்கள்.	முதல் வாரம்.	2 முதல் 6 வாரம் வரை.	6 வாரம் முதல் 3 மாதம் வரை.	3 முதல் 6 மாதம் வரை.	6 முதல் 8 மாதம் வரை.	8 முதல் 12 மாதம் வரை.
	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்
பால்	½	1	1½	2	4	6
வெந்நீர் அல்லது கஞ்சி	1½	2	2¼	2	2½	2
பாலாடை	⅛	⅛	⅛	⅛	⅛	⅛
சர்க்கரை	அரை தேயிலை கரண்டி	1 தே. கரண்டி	1 தே. கரண்டி	1 தே. கரண்டி	1 தே. கரண்டி	2 தே. கரண்டி

பாலோடு தனி வெந்நீரையோ அல்லது கஞ்சி ஜலத்தையோமட்டும் கலந்து கொடுக்கப்பட்டவர்கள் அடியிற்கண்டபடி கலப்பதுடன் ஒரு தேயிலைக்கரண்டி சீனியையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வயது.	பால் பங்கு.	கஞ்சி அல்லது வெந்நீர் பங்கு.
ஒரு வாரம் வரை	1	3
2 முதல் 6 வாரம் வரை	1	2
6 வாரம் முதல் 3 மாதம் வரை	2	3
3 மாதம் முதல் 6 மாதம் வரை	1	1
6 மாதம் முதல் 8 மாதம் வரை	2	1
8 மாதம் முதல் 12 மாதம் வரை	3	1

இவ்விதம் பாலை தயார்செய்து வைத்துக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு ஊட்டவேண்டும். எவ்வளவு கொடுக்கலாம், எப்பெப்போர் கொடுக்கலாம், என்பதைப்பற்றி அறிய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அளவு தெரியாமல் அநேகம் பேர் குழந்தைகளுக்குப் பாலை ஊட்டுவதினால், சாப்பிட்ட பால் முழுமையுமே அவைகள் கக்கிவெளியாக்கிவிடுகின்றதும் தவிர, பல நோய்களுக்குள்ளாகுகின்றன. குழந்தை ஆகாரப்பை மிகவும் சிறிது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். டாக்டர் ஹோல்ட் என்ற ஒரு பெரியடாக்டர் சிசுக்களின் ஆகாரப்பையானது, அது பிறக்கும்போது $\frac{1}{6}$ அவுன்ஸ், 3மாதத்தில் $4\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ், 6மாதத்தில் 6அவுன்ஸ், 12 மாதத்தில் 12 அவுன்ஸ் ஆகாரம் கொள்ளக் கூடிய அளவுள்ளதாயிருக்கிறதென்று நிர்ணயித்திருக்கிறார்.

குழந்தைகளுக்கு அடியிற் கண்டபடி ஆகாரம் கொடுக்கலாம்.

வயது.	ஒரு ஆகாரம் கொடுத்து மறுபடியும் ஆகாரம் கொடுக்கு முன் செல்ல வேண்டிய நேரம்.	ஆகாரத்தின் அளவு ஒரு வேளைக்கு.	24 மணி நேரத்தில் ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடிய தடவைகள்.	24 மணி நேரத்திற்குள் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டிய மொத்த அளவு.
முதல் வாரம் வரை	2 மணி நேரம்	அவுன்ஸ் 1 அவுன்ஸ்	10 தடவை	அவுன்ஸ் 10
2-முதல் 6 வாரம் வரை	2 ஷை	1½ முதல் 3	8 ஷை	12 முதல் 16
6-வார முதல் 3 மாதம் வரை	2½ ஷை	3 முதல் 4	8 ஷை	16 முதல் 24
3-முதல் 6 மாதம் வரை	3 ஷை	4 முதல் 6	6 ஷை	24 முதல் 36
6-முதல் 8 மாதம் வரை	3 ஷை	6 முதல் 7	6 ஷை	36 முதல் 42
8-முதல் 12 மாதம் வரை	3 ஷை	7 முதல் 8	6 ஷை	35 முதல் 40

இராத்திரிக்காலங்களில் அதாவது இராத்திரி 10 மணி முதல் மறுநாட்காலை 6,7 மணிவரையில், 1 மாதம் வரை 2 தரமும், பிற்பாடு 5வது மாதம்வரை 1 தரமும், ஆகாரம் ஊட்டலாம். 5வது மாதத்திற்குப் பிற்பாடு இராத்திரி 10-மணிக்குமேல் மறுநாட்காலை வரை ஆகாரம் ஊட்டவேண்டிய அவசியமில்லை.

மேற்கண்டபடி குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்துவளர்ப்போமேயாகில்,குழந்தைகளுக்குத்தகுந்த ஆகாரம்போய்ச்சேரும். குழந்தைகளும் நன்றாய்வளருவதுடன் நோயில்லாமலுமிருக்கும். மேற்கண்ட அளவுகளையோ காலத்தையோமற்றவைகளையோ ஒவ்வொரு குழந்தை விஷயத்திலும் கட்டாயம் அனுசரித்துத் தீரவேண்டிய விதிகளாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. எல்லாக்குழந்தைகளும் ஒன்றுபோலிருக்கமாட்டாது. 6 மாதம் வயதுள்ள 2 குழந்தைகளை கவனித்தால், ஒரு குழந்தை உட்கொண்டு ஜீரணம் செய்யக்கூடிய ஆகாரத்தை மற்றக்குழந்தை உட்கொண்டு ஜீரணம் செய்யக் கூடுமென்பதுநிச்சயமில்லை. குறைவாக இருக்கவேண்டியதாயிருந்தாலு மிருக்கும், ஜாஸ்தியாக இருக்கவேண்டிய தாயிருந்தாலு மிருக்கும். மேற் சொல்லியிருக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும், அநேக குழந்தைகளின் ஆகாரத்தை கவனித்துச் சராசரி பார்த்துப் போட்டிருக்கப்பட்டவைகளே தவிர வேறில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தைவிஷயத்திலும் மேற் சொல்லியவைகளை கவனித்து ஆரம்பிக்கலாம். இவைகள் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொண்டு அது சரியாய் வளர்ந்துவரும் பக்ஷத்தில் சரி; அப்படி இல்லாத பக்ஷத்தில், குழந்தையின் சரீரத்திற்கும் சக்திக்கும் தக்கபடி ஆகாரத்தை மாற்றவோ, அல்லது அளவில் ஏற்றத்தாழ்வு செய்ய

வோ, அல்லது காலத்தைக் குறுக்கி நீட்டவோ வேண்டும். இவைகள் அநுபோகத்தினால் தெரியவேண்டிய விஷயங்களே தவிர குறிப்பிட்டு எழுதக்கூடிய விஷயங்களல்ல. மேலும் ஒவ்வொரு தேசத்தில் ஒவ்வொரு வழக்கம் நடந்துவருகின்றது. ஐரோப்பியர்கள் மேற்கண்ட விதிகளை கவனித்து அநேகமாய் நடக்கிறார்கள். இவைகளில் ஏதாவது மாறுபாடுகள் செய்யவேண்டியதாயிருந்தால் டாக்டர்களைக் கலந்து செய்கிறார்கள். நம்முடைய வழக்கம் எல்லாருக்கும் தெரிந்தது தான். ஆறுமாதத்திலேயே ரசம் சாதம் அநேகர் ஊட்டுகிறார்கள். பர்மா சீனா முதலான தேசத்தார்கள் தங்கள் வாயில் சாதத்தைப் போட்டு நன்றாய்மென்று பிற்பாடு அதை எடுத்து 20-நாள் ஒரு மாதக்குழந்தைகளுக்குக்கூட ஊட்டுகிறார்கள். இப்படி பல தேசங்களில் பல வழக்கங்கள் நடந்து வருகின்றன. இருந்தாலும், எந்த தேசத்துக் குழந்தையாயிருந்தாலும் சரி, அது நோயில்லாமல் வளரவேண்டுமானால் பின்கண்ட விஷயங்களை ஆகாரவிஷயத்தில் சகலரும் கவனிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அவைகளாவன :—

(1) பிறந்த 7 மாதம் வரை தாய்ப்பாலைத்தவிர வேறு எந்த ஆகாரங்களையும் ஊட்டக்கூடாது.

(2) தாய்ப் பாலில்லாத போனால், பால்க்காரிவைத்து பால் ஊட்டவோ அல்லது பசுவின்பாலை ஊட்டவோ வேண்டும்.

(3) 6 மாதம் வரை ஷாப்பு ஆகாரங்கள், அதாவது நெஸ்ஸில்ஸ் பூட், ஹார்லிக்ஸ்பூட், மெலின்ஸ்பூட், பால் பெட்டி முதலான ஒன்றுமே எந்த காரணத்தினாலும் கொடுக்கக்கூடாது. அதற்குபிற்பாடும் டாக்டர்கள் பார்த்து அவசியமாய்க் கொடுத்துத்தான் தீரவேண்டுமென்று சொன்னா

லொழிய கொடுக்கக்கூடாது. மொத்தத்தில் இவைகளில்லாமல் குழந்தைகளை வளர்ப்பதுதான் உத்தமம். கொடுத்தாலும் சொல்பகாலம் அதாவது 5, 6 நாளைக்குமேல் கொடுப்பது உசிதமல்ல.

(4) பசுவின்பாலை உபயோகிக்கவேண்டுமானால் வெந்நீரோடுகலந்துதான் உபயோகிப்பது நலம். நம்முடையவீடுகளில் ஜலத்தில சுக்குத்தட்டிப்போட்டு வெந்நீர் தயார் செய்துவருகிறார்கள். இது உத்தமமாகவே தோன்றுகிறது. குழந்தைக்கு 6 மாதமாகுமுன் வெந்நீர் தவிர கஞ்சி ஜலம் சேர்த்துக்கொடுப்பது கூடஉசிதமல்ல. 6 மாதத்திற்குப் பின்புதான் கஞ்சி ஜலம் சேர்க்கலாம்.

(5) கொஞ்சம் கெட்டியான ஜவ்வரிசி முதலான கூழுகளை 7 மாதத்திற்குமுன்கொடுக்கக்கூடாது. அன்னம் ரசம் முதலானதை 9 மாதத்திற்கு முன் கொடுக்கவே கூடாது.

(6) குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள் இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். ஒழுங்கான காலங்களில் கொடுக்கப்படவேண்டும். சரியான அளவிலும் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

(7) குழந்தைக்கு பல் முளைத்து அதால் சுவைத்துச் சாப்பிடத் தெரியும்போதுதான் காய்கறிகளைக் கொடுக்கலாம்.

(8) குழந்தைகள் அழும்வேளையெல்லாம் ஆகாரம் கொடுக்கக் கூடாது. வேளைதப்பியும் ஆகாரம் கொடுக்கக் கூடாது.

(9) குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டவேண்டியதாயிருக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தையின் சரீரவளர்ச்சியையும்

சக்தியையும், மற்ற குழந்தையைப்பற்றின ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தங்களே அநுபோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் அவசியம்போல் நடக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டப்பட்ட மாதிரியைப்பற்றியும் சற்று கவனிப்போம. தாய் குழந்தைக்கு ஸ்தன்னியபானம் செய்துவைக்கவேண்டிய மாதிரியைப்பற்றி முன் சொல்லி இருக்கின்றது. அவைகளே ஸ்திரீகள் கவனித்து நடக்கவேண்டும் அநேக இடங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஸ்தன்னியபானம் செய்துவைத்துக்கொண்டே குழந்தைகளேப் பக்கத்தில் கிடத்திக்கொண்டு தாய்களும் படுத்து இருவருமே நித்திரைசெய்து விடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினுல் குழந்தைகள் மரித்துப்போயிருக்கின்றன.

ஸ்தன்னியபானமில்லாமல் மற்ற ஆகாரங்களே நாம் பாலடை அல்லது சங்குவைத்து ஊட்டிவருகிறோம். இதை உபயோகிக்கும் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். கெட்டியான கூழ்களே ஊட்ட இவைகளே உபயோகிக்கக்கூடாது. நீர்போல் இருக்கும் வஸ்துக்களுக்குத்தான் இதை உபயோகிக்கலாம். சங்கை கடைவாயில் வைத்துக்கொண்டு மிகவும் சொல்பமாக நாக்கின்மேல் விடவேண்டும். குழந்தையை தலையை பலமாய் அசைக்கவாவது உடம்பை பலமாக திடீரென்று திரும்பவாவது விடக்கூடாது. இதற்காக குழந்தை மூச்சு முட்டி இறக்கும்படியாயும் அமுக்கக்கூடாது. ஜாஸ்தியாக அழுது தொந்தரவு செய்யும் காலத்தில் ஆகாரம் ஊட்டப்பட்டவர்களும் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

அநேக இடங்களில் பால் பெட்டிவைத்து ஆகாரம் ஊட்டுகிருர்கள். இதை உபயோகிக்கப்பட்டவர்கள் இந்தப் பெட்டியை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பால்பெட்டி வாங்கப்பட்டவர்கள் அதை சுததம் செய்யஒருதுருசு இருக்கின்றது. அதையும்வாங்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். துருசுக்குப்பதிலாக சுத்தமான பொடி மணலை உபயோகிக்கலாம். முதலில் கொதிக்கிறவெந்நீராலும் துருசு அல்லது மணலினுலும் பால்பெட்டியை உள்ளும் புரமும் சுத்தமாக அலம்பி, ரப்பரையும் அலம்பவேண்டும். ரப்பரை அலம்பும்போது அதன் உட்புறத்தை வெளியில் திருப்பிஅலம்பவேண்டும். இப்படிஅலம்பி ஆகாரத் தைக் கொடுத்த பிற்பாடு மறுபடியும் உடனே முன்போல சுத்தம் செய்து ஜலத்திலேயே வைத்திருப்பதுதான் உத்தமம். பால்பெட்டிகளில் ஆகாரத்தை அடைத்து குழந்தையின் பக்கத்தில் போட்டுவிட்டுப் போய்விடக்கூடாது. ஸ்தன்னியபானம்செய்து வைப்பதில் எவ்வளவுஜாக்கிரதை அவசியமோ அவ்வளவு ஜாக்கிரதைஇதிலுமிருக்கவேண்டும்.

இப்படி ஆகாரவிஷயத்தில் நாம்பலவிதமாய் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டியது அவசியம். அநேகர் குழந்தைகளுக்குக் குளிர்ந்த ஜலம் கொடுக்கப் பயப்படுகிருர்கள். குளிர்ந்தஜலம் எந்தக்குழந்தைகளுக்கும் காய்ச்சல் இருக்கும்போது கூட கொடுக்கலாம். ஒருகெடுதலும்செய்யமாட்டாது. மேற்சொன்னவைகளுடன் முதல் அத்தியாயத்தில் குழந்தைகளை தற்காலம் நாம் நடத்தும் மாதிரியைப்பற்றி எழுதியிருக்கிறவைகளையும் ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு நடப்போமேயாகில் குழந்தைகள் அநேகமாய் சிக்கில்லாமலே வளர்க்கலாம்.

குழந்தைகளின் நோய்கள் :—குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் ஏற்படக்கூடிய நோய்களாவன :—வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, வயிற்றளைச்சல், வாந்தி, ஆகாரம் கக்குதல், ஜலதோஷம், மாந்ததோஷம், மலச்சிக்கு, வயிற்றுப்பொருமல், இருமல், ஆகிய இவைகளே. முன் கண்டிருக்கிற விஷயங்களில் நாம் ஜாக்கிரதையாய் இருப்போமேயாகில் இவ்வியாதிகள் ஏற்படக்காரணம் அநேகமாயிருக்க மாட்டாது. எந்த வியாதி வந்து விட்டாலும் குழந்தைகளுக்கு, உடனே பேதிக்குக் கொடுத்து விடவேண்டியது, மிகவும் அவசியம். இவைகளை யெல்லாம் பற்றி விசேஷமாய் அடுத்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

IX அத்தியாயம்.

பிரதம சிகிச்சை.

இதுவரை வியாதிகளின் பல காரணங்களேயும் பற்றி கவனித்தோம். இந்த அத்தியாயத்தில் வியாதியஸ்தர்களுக்கு நாம் செய்யவேண்டியவைகளேப்பற்றி கவனிப்போம்.

நாம் வியாதியஸ்தர்களே நடத்தும் விதத்தைப்பற்றியும், அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் வைத்தியத்தைப்பற்றியும் இதற்குமுன் அத்தியாயங்களில் சொல்லியிருக்கிறோம். சாதாரணமாய் வியாதிகளுக்கு மருந்துதான் முக்கியமென்றும், மற்றவைகள் அவ்வளவு முக்கியமல்லவென்றும் நம்மிடத்திலுள்ள அறியாமைத்தனத்தினுல் நினேக்கிறோம். வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஔஷதங்கள் கூட அவ்வளவு முக்கியமில்லே. அவர்களுக்குத் தகுந்த ஆகாரம் முதலானவைகள் கொடுத்து, பலவிஷயத்திலும் காப்பதுதான் மிகவும் அவசியம். ஔஷதபிரயோகமே இல்லாமல் ஜாக்கிரதையாக நோயாளியை நடத்துவதினுல் மட்டும் வியாதி சொஸ்தமாகக்கூடும். ஆனுல் ஆகாரம் முதலான பல விஷயங்களிலும் ஜாக்கிரதையாயிருக்காயல் எவ்வளவு அபூர்வமான ஔஷதத்தைக்கொடுத்தாலும் வியாதி சொஸ்தமாக மாட்டாது.

பொதுவாய் வியாதியென்பது என்ன, மருந்துகள்என்பது என்ன? அவைகள் எவ்விதம் வேலே செய்கின்றது, வியாதிகள் எவ்விதம் சொஸ்தமாகின்றது என்று சற்றுகவனிப்போம். சரீரத்திலுள்ள அங்கம் அல்லது அங்கங்கள் தம்தம் வேலேயை சரிவரச் செய்யாததே வியாதி. சரீரத்தில் ஒவ்வொரு அங்கமும் அதஅன் வேலேயை சரிவரச் செய்ய சரியானபடி போஷிப்புப் பெறவேண்டும்.

இப்போஷிப்புக்கு ஏதாவது குறைவு ஏற்பட்டாலாவது, அல்லது கொடுக்கப்பட்ட போஷணைகளை ஏற்றுக் கொள்ள அங்கங்களுக்கு பலக்குறைவு ஏற்பட்டிருந்தாலாவது, அல்லது கொடுக்கப்படும் போஷணைகள் அங்கங்களைப் போய்ச் சேரமார்க்கமில்லாமல் நடுவில் ஏதாவது தடைகள் ஏற்பட்டிருந்தாலாவது, அங்கங்கள் வலுக்குறைந்து போய் தம்தம்வேலையை சரிவரச்செய்யாமல் நிறுத்துகின்றது. வைத்தியம் செய்வதினால் நாம் என்னசெய்கிறோமென்றால், மருந்துகளைக்கொடுத்து இவ்வலுக்குறைவுக்குக் காரணமானவைகளை நிவர்த்தி செய்து, அங்கங்களுக்குச் சரியான போஷிப்பைக் கொடுத்துவலுவடையச் செய்கிறோம். அங்கங்களுக்கு வலு உண்டாவதற்குஅவசியமானவைகள் என்ன: (1) சுத்தமானகாற்று (2) தகுந்த வாசஸ்தலம் (3) தகுந்தஆகாரங்கள் (4) சரியான வேளைகளில் ஆகாரம் (5) தினசரி அங்கப்பயிற்சி அதாவது, அங்கங்களை தம்தம்வேலையைச் செய்யப் பழக்குதல். (6) நித்திரை (7) சுத்தமான நடைகள் ஆகிய இதற்குமுன் அத்தியாயங்களில் சொல்லியிருக்கப்பட்டவைகளே. இவைகளையெல்லாம் சமயோஜிதம்போல் கொடுக்க வேண்டிய மாதிரியில் அங்கங்களுக்குக்கொடுத்து அவைகளை மறுபடியும் வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்கச்செய்யவேண்டும். உதாரணமாக காய்ச்சல் என்பது என்னவென்று கவனிப்போம். அதிகக்குளிர்ச்சையோ அல்லதுஉஷ்ணமோ அல்லது காய்ச்சலை உண்டாக்கக் கூடிய மற்றகாரணங்களோ சரீரத்தை அடைந்தால், இவைகள் முதலில் சரீரத்தை விட்டு அழுக்குகளை அப்பப்போ வெளியாக்கப்பட்ட அங்கங்களாகிய பிருக்கம், தோல், குடல் முதலானவைகளைத்தாக்கி, வலுக்குறைவு அடையச்செய்து, அதுதன்வேலையை சரிவரச்செ

ய்வதைத்தடுக்கின்றது. பிருக்கம் இரத்தத்திலிருந்து மூக்கி ரத்தைப் பிரிப்பதையும், தோல்வெயர்வைநீரைப்பிரிப்பதை யும், குடல் மலத்தை வெளியாக்குவதையும் நிறுத்துகின் றது. இவைகளெல்லாம் தம்தம்வேலையை சரிவரச்செய்யாத தினால் சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகவேண்டிய அழுக்குகள் வெளியாகாமல் தங்கிப்போய், உஷ்ணம் ஜாஸ்தியாகி காய்ச்சல் என்பதை உண்டாக்கின்றது. உடனே வேறு உஷ்ணம் சரீரத்தை அடையாமலும், இதற்கு வேறு காரணங்கள் ஏற்படாமலும், வியாதியஸ்தனை நாம் காத்து, ஔஷதங்களைக்கொடுத்து மலம் வெளியாகவும், நீர் பிரியவும் வெயர்வை வெளியாகவும் செய்கிறோம்; காய்ச்சலும் நின்றுவிடுகிறது. மேன்மேலும் உஷ்ணத்தை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடிய காரணங்கள் உண்டாகவிட்டு விட்டால், எவ்வளவு மருந்து கொடுத்தாலும் காய்ச்சல் நிற்கவேமாட்டாது.

ஆகையினால், வியாதி என்பது சரீரத்திற்கு தந்நிலை மாறுதல்; ஔஷதங்களின் வேலை அங்கங்கள் தந்நிலை மாறியிருந்தாலும் அவைகளை வேலை செய்யச்செய்தல்; ஆகாரம் முதலானவைகள் குறைந்திருக்கிற வலுவை சரீரத்திற்கு மறுபடியும் கொடுத்து, வேறு காரணங்கள் ஏற்படாமல் காக்கின்றது. ஆகையினால், வியாதியஸ்தனுக்கு மற்ற பாதுகாப்புகள் தான் மிகவும் அவசியமென்றும் ஔஷதம் பாதுகாப்புக்கு அடுத்ததுதானென்றும், தெளிவாக வில்லையா? வைத்தியர்கள், அங்கங்களை, அவைகள் சக்தியற்றிருந்தாலும் தம்தம் வேலையை நிறுத்தாமல் செய்து கொண்டிருக்க, தம்மிடத்திலுள்ள ஔஷதங்களினால் செய்வார்கள். ஆனால் வீட்டிலுள்ளவர்கள் நோயாளிக்குத்தகுந்த ஆகாரங்கள் கொடுத்து சரியாக காப்பதினால்

ஏற்பட்டிருக்கிற வியாதியின் காரணத்தை ஒருவாறு நிவர்த்தி செய்வதுடன், மற்ற காரணங்களும் ஏற்படாமல் காக்கவேண்டும். ஆகையினல் நோயாளிக்கு நோய் சொஸ்தமாக வேண்டியது முக்கியமாய் அவர்களை பாதுகாக்கப்பட்டவர்களினலேயே தவிர வேறில்லை. வீட்டிலுள்ளவர்கள் சரியானபடி பாதுகாக்காவிட்டால் வைத்தியரை குற்றம் சொல்லி பிரயோஜனம் என்ன?

வைத்தியர்கள் நோயாளியைப்பார்த்து வியாதி இன்னதென்றும், காரணம் இன்னதென்றும், வந்திருக்கிற வியாதியினல் இன்னென்ன அங்கங்கள் சரியாய் வேலை செய்யவில்லையென்றும் அறிந்து மருந்துகள் கொடுத்து, மேன்மேலு; காரணங்கள் ஏற்படாமலிருக்கவும், ஏற்பட்ட காரணம் நிவர்த்தியாகவும், வேண்டிய பத்தியங்களை சொல்லி விட்டுப்போவார்கள். அவர் சொற்படி போல் நடந்து, நம்முடைய அறிவையும் உபயோகித்து, சரிவர காக்காமற் போனல் வியாதி சொஸ்தமாகுமா? ஆகையினல், நோயாளியைக் காக்கவேண்டிய மாதிரிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

தவிரவும் ஒருவருக்கு ஒருநோய் ஏற்பட்டால் அதற்கு உடனே தற்கால சாந்தி செய்ய வேண்டியதும் ஒருவாறு தெரிந்திருக்கவேண்டும். வைத்தியர்கள் உடனே கிடைக்கக் கூடாமற்போனலும் போகலாம். மேலும்வியாதி வந்த உடன் அதற்கு வேண்டிய பிரயோகங்களை உடனே செய்வதினல் வியாதியும் உடன் சொஸ்தமாகக் கூடும். இவ்விஷயங்களெல்லாம் பொதுவாய் நம்முடைய வீடுகளிலுள்ள ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

முன்கால ஸ்திரீகள் இவ்விஷயங்களில் தங்கள் பெரியோர்களால் அப்யசிக்கப்பட்டு ஒருவிதத்தேர்ச்சியை அடைந்திருந்தார்கள். தற்கால ஸ்திரீகளுக்கோ கஞ்சி தயார் செய்ய வேண்டிய மாதிரி கூட தெரியவில்லை. முன்கால ஸ்திரீகள் படிப்பில்லாமற் போனாலும் வியாதிக்கு ஔஷத பிரயோகம் முதலானவைகளைச் செய்து அநேக வியாதிகளை உடனுக்குடனே சொஸ்தம் செய்து வந்தார்கள். தற்கால ஸ்திரீகள் அவர்களுக்கு படிக்கத்தெரிந்திருந்தும், நாவல்கள் படிப்பதிலும், கதைகள் படிப்பதிலும் தங்கள் காலத்தை செலவு செய்கிறார்களே ஒழிய தங்களுக்கு அவசியம் தெரியவேண்டியவைகளைப்படிக்க முயலுகிறதில்லை.

ஸ்திரீகளுக்கு முக்கியமாய் தெரிய வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன ?

(1) வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். (2) வியாதிகளை உண்டாக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கத்தெரியவேண்டும். (3) வியாதிகள் ஏற்பட்டுவிட்டால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற வியாதியை அதிகமாக விடாமலும், மற்றவியாதிகளும் கூட ஏற்படாமலும் காக்கவேண்டிய மாதிரிகளும் தெரியவேண்டும். (4) குழந்தைகளையும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களையும் பாதுகாத்து வளர்க்கத்தெரியவேண்டும். (5) பலவித ஆகார வஸ்துக்களை தயார்செய்யவும் காலத்திற்கு ஏற்றவஸ்துக்கள் ஆகாரத்திற்காக தயார் செய்யவும், தெரியவேண்டும். (6) வீட்டிலுள்ள சகல காரியங்களையும் தாங்களே வேறு உதவி யில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும், வேலைக்காரர்கள் இருந்தாலும் அவர்களிடத்தில் வேலைவாங்கவும் தெரியவேண்டும். (7) மொத்தமாய், தங்கள் குடும்ப

மானது நோயற்று சுகமாகவாழ எவை எவை அவசியமோ அவைகளெல்லாம் தெரியவேண்டும்.

நம்முடைய ஸ்திரீகள் இப்படிப்பட்ட அவசியமானவைகளைப்பற்றிப் படிக்கவோ, அவைகளில் தேர்ச்சியடையவோ முயற்சிக்கின்றார்களில்லையே! வீண்பேச்சுப் பேசுவதிலும், வம்பு வளர்ப்பதிலும், கண்டகண்ட கதைகளைப் படிப்பதிலும் தங்கள் காலத்தை அநியாயமாய் போக்குகிறார்களே!. நம்முடைய முன்காலத்தவர்களை, அவர்கள் இவ்விஷயங்களிலெல்லாம் தேர்ச்சியடைந்திருந்தாலும், தற்கால உலகத்துப் பொது வசனப்படிக்கு நாகரீகமற்றவர்களென்று தள்ளிவிடுவோம். இப்போது நாம் மிகுந்த நாகரீகமுள்ளவர்களென்றும், நாகரீகமென்பதை மற்றவர்களுக்குப் படிப்பிக்கத்தககவர்களென்றும் சொல்லும் ஐரோப்பியர்கள் தங்கள் ஸ்திரீகளை எவ்விதம் நடத்துகிறார்களென்று நாம் கவனித்துப்பார்த்தால், மேற்கண்ட விஷயங்களில் தேர்ச்சியடையும்படியாய் நடத்துகிறார்கள். ஆனால், நாம் இவ்வித நற்குணத்தை அறிந்து அதை கைக்கொள்ளாமல், மற்ற அநாவசிய வழக்கங்களையும் கெடுதலான வழக்கங்களையும் அவர்களிடமிருந்து படித்து கொஞ்சங்கூட பிசகாமல் அநுசரித்து வருகிறோம். நம்மைப் போல் அறியாமைத்தனமுள்ளவர்கள் உண்டா!

நாம் மற்றவர்களிடத்தில் என்னென்ன குணங்கள் இருக்கின்றனவோ அவைகளை மட்டிலும் கைக்கொள்ளவேண்டுமே ஒழிய நமக்குத் தகாதவைகளை கைக்கொள்ளலாமா? நம்முடைய தற்கால ஸ்திரீகளுக்கு இவ்விஷயங்களைப்பற்றி அறிய புத்தி செல்லுகிறதே இல்லை. தங்களுக்காவது மற்றவர்களுக்காவது ஒரு பிரயோஜனமுமே இல்லாமல்

தயாராகுகிறார்களே! அநேகமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வீண்பொழுது போக்கிக்கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகள் இருக்கிறார்கள். விசேஷமாய் அமங்கலியத்வம் அடைந்தவர்களும் குழந்தை குட்டியற்றவர்களும், தங்களுக்காவது, தங்களால் மற்றவர்களுக்காவது ஒரு பிரயோஜனமுமில்லாமல், தங்கள் காலத்தை வீணைகழிக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் மேற்கண்ட விஷயங்களைப்பற்றிப் படிப்பார்களேயாகில் எவ்வளவு உபகாரமாயிருக்கும்? அதிலும் முக்கியமாய் பிரசவசாஸ்திரங்களைப் படித்து அதில் தேர்ச்சியடைந்தால் உலகத்திற்கு எவ்வளவு உபகாரமாக இருப்பார்கள்! இதைப் படிப்பதில் விசேஷ சிரமமொன்றுமில்லை. சாதாரணமாய் இவைகளைப் பற்றிச்சொல்லும் புஸ்தகங்கள் இலேசாய்க் கிடைக்கக்கூடும். இவைகளை வாங்கிப்படித்து, பிரசவம் ஏற்படுகிற வீடுகளிற்போய் அங்கு நடக்கப்பட்ட ஒவ்வொன்றையும் கவனித்துத் தங்களை அநுபோகப்படுத்திக் கொள்ளுவார்களே யாகில் எவ்வளவு உத்தமமாயிருக்கும்? சாதாரணமாய் 4 அல்லது 6 மாதத்திற்குள் இவ்விஷயத்தில் அவசியமான தேர்ச்சியைச் சகலரும் அடையலாம். ஸ்திரீகளின் மானத்தைக் காக்கவேண்டியது ஸ்திரீகளின் கடமையல்லவா? சரியான மருத்துவச்சிகள் கிடையாமற் தானே பிரசவத்தில் ஸ்திரீகள் பலவித துன்பத்திற்குள்ளாகுகிறார்கள்? நம்முடைய ஸ்திரீகள் இவ்வித சாஸ்திரங்களைப்படித்து அவைகளில் சொல்லியபடி நடப்பார்களேயாகில் பிரசவத்தில் புருஷர்களின் உதவி அநேகமாய்வேண்டியிருக்கவேமாட்டாது. பலபல வியாதிகளும் உண்டாகமாட்டாது.

ஐரோப்பியர்களில் ஸ்திரீகள் நரஸ் என்று பெயர் வைத்துக் கொண்டு அதற்கு வேண்டியவைகளையெல்லாம்

படித்து தங்கள் ஜீவனத்தை நடத்தவில்லையா? நம்முடைய ஸ்திரீகள் அவர்களைப்போல் பள்ளிக்கூடம் ஆஸ்பத்திரி முதலான இடங்களிற் போய் இவைகளைப் படிக்காமற் போனாலும், இவைகளைப்பற்றி யுள்ளசாஸ்திரங்களை வீட்டில் வைத்தே படித்து, தங்கள் வீட்டிலும், மீற்றும் தாங்கள் போய் வரக்கூடிய வீடுகளிலும் போய் தாங்கள்படித்ததை அப்பியசப்படுத்தி இலேசாய் தேர்ச்சியடைந்து, தங்களுக்கும் தங்கள் பந்துக்களுக்கும் சுற்றத்தார்களுக்கும் விசேஷ பிரயோஜனமுள்ளவர்களாயிருக்கலா மல்லவா? நம்முடைய மதக்கொள்கைப்படிக்கு கஷ்டத்தில் அகப்பட்டுக் கொண்டவர்களுக்கு உதவி செய்வதே எல்லாவற்றிலும் உத்தமமான தர்மமல்லவா? ஆகையால், தங்கள் மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் நடந்து இவ்வேலைகளைச் செய்வார்களே யாகில், தங்கள் பின் காலத்திற்கு வேண்டிய ஈசுவர சகாயத்தையும் அடைவார்களல்லவா?

நோயாளிகளுக்கு வேண்டிய கைங்கரியங்கள் செய்யவும், அவர்களைப பாதுகாக்கவும், ஸ்திரீகள் தான் தங்களுக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கப்பட்ட குணங்களினால் சுருந்தவர்களாயிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் இவர்களிடத்தில் கைவசப்படுவது போல் மற்றவர்களிடத்தில் கைவசப்பட மாட்டா. வெளியிற் போய் பலவிதமாய் துன்பப்பட்டு குடும்ப சம்ரக்ஷணைக்கு வேண்டிய பணத்தைச் சேகரிக்கவேண்டிய புருஷர்களால் இவைகளை சரியாய்ச் செய்ய முடியாது. எப்போதும் வீட்டிலுள்ளவர்களாகிய ஸ்திரீகளால் தான் இவைகளை கவனிக்கமுடியும். வைத்தியர்கள் நோயாளிபக்கத்திலேயே இருந்து ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் கவனிக்க முடியாது. ஒன்று இரண்டு தரம் வந்து பார்த்துப் போகத்தான் முடியும். மற்ற வேளைகளில் வீட்டி

ளுள்ளவர்கள் தான் நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகையினல், இங்கு நோயாளிக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் இன்னதென்றும் அற்பநோய்களை தாமே எவ்விதம் சொஸ்தம்செய்யலாமென்றும் கவனிப் போம்.

(1) ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பின் கண்ட சாமான்கள் அவசியமாய் இருக்கவேண்டும். அவைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டிய மாதிரியும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அவைகளாவன :—(1) அவுன்ஸ் கிளாஸ், (2) மினிம் கிளாஸ், (3) சுத்தமானகத்திரிக்கோல், (4) இரண்டொரு பீங்கான் கிண்ணங்கள் அல்லது இநாமல் கிண்ணம் அல்லது தட்டுகள், (5) இரிகேடர் என்ற கருவி 1, (6) கிளஸரையின் சிருஞ்சு என்றகருவி-1, (7) காய்ச்சல் குச்சி-1, (8) மருந்து நிறுக்கும் திராசுப்பெட்டி-1, (9) களிம்புதடவும்கத்தி-1, (10) க்ஷவரக்கத்தி-1, (11) நக அழுக்கெடுக்கும் புருசு-1 (Nail Brush). இவ்வளவு ஆயுதங்களும் பின்கண்ட ஔஷதங்களும் இருக்கவேண்டும்.

ஔஷதங்களாவன:—

1. கர்பாலிக் ஆஸிட் (Carbolic acid), 2. பொராஸிக் ஆஸிட் (Boracic acid), 3. கிளஸரையின் (Glycerine,) 4. ஐடோபாரம் (Iodoform), 5. கார்பனேட் ஆப் அமோனியா (Carbonate of Ammonia), 6. ஸ்பிரிட் அம்மோனியா அரோமாட் (Spt. Ammon-Aromat), 7. கர்ப்பூரத்தைலம் (Oil of Turpentine), 8. மெந்தால்கோன் (Menthol Cone), 9. அனிஸி எண்ணெய் (Oil Anisi), 10. ஷாப்சிற்றாமணக்கெண்ணெய் (Castor-oil), 11. லிக்கர் ஒபியை செடடைவா (Liquor opii sedativa), 12. சோடாஉப்பு (Soda Bicarb), 13. சீமைக்கடுகு சீசா-1, 14. கர்பாலிக்சோ

ப்புக்கட்டி-1, 15. லின்ட்துணி(Lint),16.ஷாப்பஞ்சு(Absorbent Cotton), 17. சிரங்குகளுக்குக் கட்ட சுத்தமான துணிகள். இந்த சாமான்களை உபயோகிக்கவேண்டிய மாதிரியைப்பற்றியும் இவைகளின் உபயோகத்தைப்பற்றியும் கவனிப்போம்.

1. அவுன்ஸ்கிளாஸ்.

இது ஒரு அளவுகிளாஸ். இதில் பல அளவு கிளாஸ்கள் உண்டு; அதாவது 1 அவுன்ஸ், 2, 3, 4, 6, 8, 12, 16, 20 இப்படிப் பலவித முள்ளது. ஆனால் வீடுகளுக்கு 1 அவுன்ஸ் கிளாஸ் இருந்தால் போதுமானது.

இந்தப்பக்கத்தில் போட்டிருக்கப்பட்டது ஒரு நாலு அவுன்ஸ்கிளாஸ். இதன் இருபக்கத்திலும், ஒருபக்கத்தில்

'ட்ராம்' அளவும் மற்றொரு பக்கத்தில் 'அவுன்ஸ்' அளவும் போட்டிருக்கின்றது. ட்ராம் என்பது என்ன? அவுன்ஸ் என்பது என்ன என்று தெரியவேண்டும். ஜலத்தில் விரலை நனைத்துத் தொங்கவிட்டால் ஜலம் சொட்டு சொட்டாகக் கீழே விழுமல்லவா?. இந்த சொட்டுக்கு மினிம் என்று பெயர்.

1 மினிம்	அல்லது 1 சொட்டு	க்கு 1மினிம் என்றுபெயர்	
60	60	க்கு 1 ட்ராம்	....
480	அல்லது 8 ட்ராம்	க்கு 1 அவுன்ஸ்	....
12 அவுன்ஸ்		க்கு 1 க்வார்ட்	....
20 அவுன்ஸ்		க்கு 1 பைன்ட்	....
8 பைன்ட்		க்கு 1 காலன்	....

இதன் 'இடது' பக்கத்தில் போட்டிருக்கப்பட்டதெல்லாம் ட்ராம் கணக்கு. அதாவது, 1 ட்ராம், 2, 4, 8, 12, 16, 24, 32 ட்ராம். வலது பக்கத்தில் போட்டிருக்கிறதெல்லாம் அவுன்ஸ் கணக்கு, அதாவது ½, 1, 1½, 2, 3, 4, அவுன்ஸ். இந்தமாதிரி ஒரு கிளாஸை வாங்கி படித்துப் பார்த்தால் மறக்கமாட்டாது.

2. மினிம் கிளாஸ்.

இதன் பக்கத்தில் போட்டிருக்கிறது ஒரு மினிம் கிளாஸ். இதில் காட்டியிருக்கிற எண்ணங்கள் மினிம் கணக்குகளைக்குறிப்பிடுகின்றது. இதிலும் பல அளவுகள் உண்டு. அதாவது, 2, 3, 4 ட்ராம் வரை கூட கிளாஸ்கள் உண்டு. சாதாரணமாய் வீடுகளின் உபயோகத்திற்கு ஒரு ட்ராம் கிளாஸ் இருந்தால் போதும். டீஸ்பூன் அல்லது தேயிலைக் கரண்டி என்று சொல்லப்பட்டது ஒருட்ராம் அல்லது 60 சொட்டு ஜலம் கொள்ள வேண்டும்.

3. சுத்தமான கத்திரி.

வைத்திய உபயோகத்திற்காக வைத்திருக்கும் கத்திரிக்கோலை வேறு எந்த விஷயத்திற்கும் உபயோகிக்கக் கூடாது. சரியான கூர்மையுள்ளதும் முனைகள் வளைந்து கூர்மையற்றதாயுமுள்ள கத்திரிக்கோல்கள் சாதாரணமாய் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்களில் அகப்படும். இக்கத்திரிகள் தான் நல்லது.

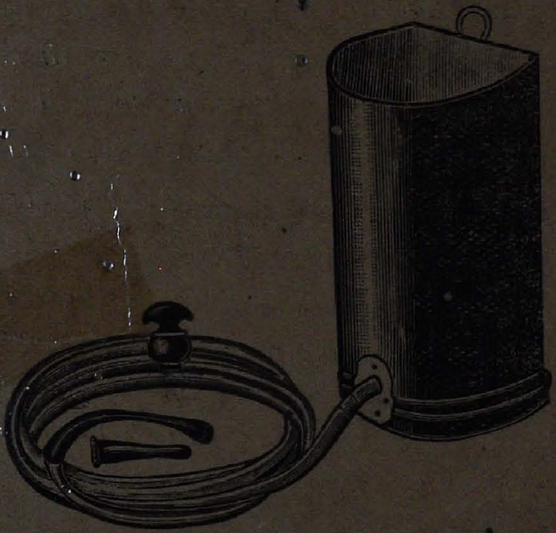
4. பீங்கான் கிண்ணங்கள்.

இவைகள் மருந்து ஜலம் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ள மிகவும் அவசியம். குழிந்ததாயுள்ள இனமல் கிண்ணங்கள் 3,4 அணுவுக்குச் சாதாரணமாய் கடைகளில்

கிடைக்கும். இவைகளில் 2 கிண்ணமாவது வீட்டில் இருக்கவேண்டியது அவசியம். இதோடு ஒரு பீங்கான் தட்டும் அவசியம்.

5. இரிகேடர்.

இரிகேடர் என்பது 5-பாக மடங்கிய ஒரு கருவி. இதன் பக்கத்தில் போட்டிருப்பது இக்கருவியின் படம்.



இப்படத்தில்(1) பாத்திரம்போல் தோன்றுவது ஜலம் விடும்பாத்திரம். (2) அடியில் சுருண்டு கிடப்பதொரு பெரும் ரப்பர்க் குழாய். (3) இக்குழாயின் மேல் சிறுகூஜாப்போல் வைத்திருப்பது ஜலத்தை ஓடச் செய்யவோ அல்லது நிறுத்தவோ செய்ய ஒருகருவி. இதற்கு ஸ்டாப்கார்க் என்றுபெயர். (4) ரப்பர்க்குழாயின்முனையில் இணைத்திருக்கப்பட்டது வெஜைனல் ட்யூப் என்ற ஒரு கருவி. ஸ்திரீ அங்கத்தை அலம்பவேண்டியதாயிருந்தால் இதை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதில் ஜலம் வெளியாக 5-6 கண்கள் உண்டு. (5) 4-ல் சொன்ன வெஜைனல் ட்யூபுக்கு அடியில் சிறியதாய்க் காட்டியிருக்கப்பட்டது ரெக்டல் ட்யூப் என்ற ஒரு குழாய். ஆசனவாயிற்குள் இந்தக்குழாயை உபயோகிக்கவேண்டும். இதில் ஜலம் வெளியாக ஒரே கண் தான் உண்டு. இவைகளைத் தவிர மற்றொரு குழாயுமுண்டு. இது வெஜைனல் ட்யூபைப்போலவே இருக்கும். ஆனால், மிகவும் நீளமாயிருக்கும். இதை கொர்ப்பப்பையை

அலம்பவேண்டுமானுல் உபயோகிக்கவேண்டும். இதற்கு யூடரைன் ட்யூப் என்று பெயர்.

இரிகேடர்ரை உபயோகப்படுத்த வேண்டியதாயிருக்கும்போது அதன் அடியிலுள்ள குழாயில் ரப்பர் குழாயின் ஒரு முனையைக்கோர்த்து மற்ருருமுனையை ஸ்டாப்கார்க்கின் சிறு முனையோடிணைக்கவேண்டும். ஸ்டாப்கார்க்கின் மற்ருரு அதாவது நீண்ட முனையில் எந்த ட்யூப் அவசியமோ அதை இணைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது ரெக்டல் ட்யூப், வெஜைனல்ட்யூப், யூடரைன் ட்யூப் இம்மூன்றில் எது அவசியமோ அதை இணைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும். இது மிகவும் பிரயோஜனமுள்ள கருவி. மலக்கட்டினுல் வயிற்றுவலியும் வயிற்றுப் பொருமலும் உண்டாகி; உடனே வெளிக்குப்போகச்செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியமாயிருந்தால், 2-பைண்ட் வெந்நீரில்கொஞ்சம் சோப்புக்கட்டியைக்கரைத்து அத்துடன் ஒரு அவுன்ஸ் சிற்ருமணக் கெண்ணெயையும் கலந்து ஆசனவாயின் வழியாய் இதை குடலுக்குட்செலுத்தினுல், 5-நிமிஷத்திற்குள்ளாக வெளிக்குப்போய்விடும். இந்த பிரயோகத்திற்கு எனிமாக்கொடுத்தல் என்று பெயர். இதைப்பற்றி சற்று விவரமாய்க் கவனிப்போம்.

எனிமா:—இதற்கு ரெக்டல் ட்யூபை உபயோகிக்க வேண்டும். எனிமாக்கொடுக்க உபயோகப்படும் ஜலம் பல வகை உண்டு. அவைகளாவன:—

1. தனி வெந்நீரும் சோப்பும், 2 வெந்நீர் சோப்பு சிற்ருமணக் கெண்ணெய் கலந்தது, 3. வெந்நீர் சோப்பு, கர்ப்பூரத்தைலம் அதாவது, டர்பண்டைன் தைலம் கலந்தது.

ஆசனவாயின் வழியாய் இந்த ஜலங்களை குடலுக்குட் செலுத்தி சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவைகளை அலம்

பலாம். மலக்கட்டினால்வயிற்றில்வேதனை உண்டாகிஉடனே வெளிக்குப்போகச் செய்ய தனிவெந்நீரும் சோப்பும் கலந்து உபயோகிக்கலாம். கூட இரண்டொருதரம் வெளிக்குப் போகவேண்டுமானால் ஆமணக்கெண்ணெய் சோப்பு வெந்நீர் இம்மூன்றும் கலந்து உபயோகிக்கலாம். வெந்நீர் 2 பைன்ட் ஆமணக்கெண்ணெய் ஒரு அவுன்ஸ், சோப்பு ஒருசிறுகட்டி. சோப்பை நன்றாய்க் கரைத்து விடவேண்டும். மலம் கட்டி வயிற்றுப்பொருமல் ஜாஸ்தியாக இருந்து காற்றுவெளியாகாமல்வயிற்றுவலிமுதலானவை இருந்தால் வெந்நீர் 2 பைன்ட், சோப்புக்கட்டி ஒரு சிறு துண்டு, கர்ப்பூரத்தைலம் அதாவது டர்பன்டைன் தைலம் 1/4 அல்லது ½ அவுன்ஸ் இவ்வளவையும் நன்றாய்க் கலக்கி உபயோகிக்கலாம்.

எனிமாக் கொடுக்கும் மாதிரி:—சாதாரண ஜனங்கள் இதை உபயோகிப்பதில்ஜாக்கிரதையாகஇருக்கவேண்டும். பெரிய ஆட்களுக்கு மட்டும் உபயோகிக்கலாம். எந்தஜலம் அவசியமோ அதை முதலில் தயார் செய்து கொண்டு, இரிகேடரில் ரப்பர் குழாய், ஸ்டாப்கார்க், ஆசனவாய்க்குழாய், முதலானவைகளை இணைத்து, முதலில் தனிவெந்நீரை விட்டு இவைகளை உள்ளும் வெளியும் நன்றாய் சுத்தம் செய்து, பிற்பாடு உபயோகிக்கப்போகிற ஜலத்தை விடவேண்டும். ஜாஸ்தி சூடாக இருக்கவும் கூடாது. பச்சைத்தண்ணீர் போல்குளிர்ந்திருக்கவும்கூடாது. சரியானசூட்டிலிருக்கவேண்டும். ஜலத்தைவிட்டு இரிகேடரை சுவர்களிலுள்ள ஆணிகளில் தொங்க விடலாம். அல்லது யாராவது ஒருவர் உயர்த்திப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். நோயாளியை இடது பக்கமாக படுக்கச் சொல்லி, ஆசனவாயிற்குள் நுழைக்கப்பட்ட குழாயில் கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெ

யைத்தடவிக்கொண்டு ஸ்டாப்காக்கைத்திறந்து கொஞ்சம் ஜலம் (சுமார் 1 அவுன்ஸ்) வெளியாகும் படியாய்ச் செய்து, ஜலம் வெளியில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போதே அடைத்து விடவேண்டும். இப்படிச் செய்யாமற்போனல் குழாய்க்குள் காற்றுத் தங்கியிருந்து குடலுக்குட் சென்று விடும். இது கூடாது. பிற்பாடு ஆசனவாயிற்குள், குழாயை நுழைத்து ஸ்டாப்காக்கைத் திறந்தால் இரிகேடரி லுள்ள ஜலமானது குடலுக்குட் செல்லும். குடலுக்குட் ஜலமானது இலேசாகச் செல்லவேண்டும். ஜாஸ்தி வேகமாகச் செல்ல விடக்கூடாது. இதற்காக இரிகேடர் பாத்திரத்தை நோயாளிக்கு அதிக உயரமாகப் பிடிக்காமல் 2-அடி உயரத்திற்குக் கீழ் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜலம் சென்று கொண்டிருக்கும்போது நோயாளி முக்கக் கூடாது. ஜலம் காலியாகும் வரை வைத்திருக்கக்கூடாது. இரிகேடரில் கொஞ்சம் (சுமர் 5-6 அவுன்ஸ்) ஜலம் இருக்கும் போதே ஆசனத்திற் குள்ளிருக்கும் குழாயை எடுத்து விடவேண்டும். குழாயை எடுத்த 5 நிமிஷத்திற்குள் சரியாய் வெளிக்குப் போய் வயிறு சுத்தமாய் விடும்.

6. கிளஸரையின் சிருஞ்சு.

இது ஒருவித பிச்சாங்குழல். இதன் முனையானது நீண்டு வளைந்திருக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு வெளிக்குப் போகாமற்போனல் இதில் கிளஸரையின் என்ற மருந்தில் 1 ட்ராம் விட்டு, முனையை ஆசனத்திற்குட் செலுத்தி மருந்தைப் பீச்சினல் குழந்தை உடனேவெளிக்குப்போய் விடும். சிறு குழந்தைகளுள்ள வீடுகளில் இந்த பீச்சாங் குழலும் கிளஸரையின் என்ற மருந்தும் கட்டாயமிருக்க வேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கினல் கொடிய காய்ச்சல், மாந்த வலிப்பு, வயிற்றுப்பொருமல்,

திட்டுமுட்டுதல் முதலான பயங்கரமான வியாதிகள் உண்டாகும். பேதி மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெளிக்குப் போக கொஞ்சம் நேரம் செல்லும். இதை உபயோகித்து உடனே வெளிக்குப்போகும்படி செய்து விட்டால் மாந்த வலிப்பு பொருமல் எல்லாம் உடனே நின்றுவிடும்.

7. காய்ச்சல் குச்சி.

இது ஒரு மிகவும் உபயோகமுள்ள கருவி. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒன்று இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதை வைத்துப் பார்த்தால் சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணம் இவ்வளவென்று தெரியும்.

இந்தப்பக்கத்தில் காய்ச்சல் குச்சியின்படம் ஒன்றுபோட்டிருக்கின்றது. இது கண்ணாடியினால் செய்யப்பட்ட ஒரு கருவி. இதன் அடியில் இருக்கப்பட்டது ஒருகுண்டு. இதில் ரஸம் (Mercury) அடைத்திருக்கிறது. குச்சிபோலிருக்கப்பட்டபாகத்தின் நடுவில் குழாய்போலிருக்கும். இதைத் தயார்செய்யும்போதே ஒருவிதக்கணக்கில் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். குச்சியானது பல பாகங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ரஸம் அடங்கிய பாகத்தில்சூடுபடும்போது ரஸமானது இளகி குச்சியின் நடுவிலுள்ள குழாய் வழியாய் ஏறும். சூட்டுக்குத் தகுந்தபடியும் ஏறும்.

இந்தக்குச்சியில் வரைந்திருக்கப்பட்ட எண்ணங்களுக்கு டிகிரிகள்என்றுபெயர். அதாவது, 95 டிகிரி, 96 டிகிரி, 97 டிகிரி என்றுபெயர். ஒரு டிகிரியை 10 பாய்ண்ட் அல்லது பாகங்களாக பிரித்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் நடுவில் 4 சிறு கோடுகளிருக்கின்றன. அதாவது,

95-க்கும் 96-க்கும் நடுவில் 4 சிறு கோடு, 96-க்கும் 97-க்கும் நடுவில் 4 சிறுகோடு. இப்படி ஒவ்வொன்றிற்கும் நடுவில் 4 சிறுகோடுகளிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிறுகோடும் 2 பாய்ண்டை காட்டுகிறது. அதாவது, 95-95யும், 95க்கு மேல் உள்ள முதல் சிறுகோடு 95,2பாய்ண்டையும், 2-வது சிறுகோடு 95 ம் 4-பாய்ண்டையும், 3வது சிறுகோடு 95ம் 6 பாய்ண்டையும், 4 வது சிறுகோடு 95-ம் 8 பாய்ண்டையும், 96வது கோடு, 95-ம், 10 பாய்ண்டு அல்லது 96 டிகிரியையும் குறிக்கின்றன.

சூடுபட்டு, ரஸம் இளகி குச்சிமேல்ஏறிநிற்கும் இடமானது100க்குமேல் 3-வது சிறுகோட்டில் நின்றால் உஷ்ணம் 100ம் 6பாய்ண்ட். டிகிரி இருக்கிறதென்று அர்த்தம். 103க்கு மேல் 4-வது சிறுகோட்டில் நின்றால், உஷ்ணம்103, 8பாய்ண்டு மிருக்கின்றது என்று அர்த்தம். இதுதான் காய்ச்சல் குச்சியை வாசிக்கும் விதம்.

சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு சரீரத்தின் சுபாவ உஷ்ணம்98-ம் 4பாய்ண்டும். இந்த இடத்தில் அம்பு போன்ற அடையாளம் ஒன்று போட்டிருக்கின்றது. இந்த உஷ்ணமானது சுபாவத்திலேயேகொஞ்சம் ஏறி இருக்கவும்கூடும். இறங்கி இருக்கவும் கூடும். ஆனால்99க்கு மேல்சுபாவத்திலிருக்கமாட்டாது.97½ அதாவது 97. 4க்கு கீழுமிருக்கமாட்டாது. 99 டிகிரிவரை சரீரசுபாவஸ்திதிஎன்றும், 99 முதல் 100டிகிரிவரை காங்கையென்றும், 100 முதல் 102 வரை இலேசானகாய்ச்சலென்றும், 102 முதல் 104 வரை கொடியகாய்ச்சலென்றும், 104க்குமேல் ஜன்னி ஏற்படக்கூடிய காய்ச்சல் என்றும் சொல்லலாம். அதுபோலவே 97½ முதல் 98½ டிகிரி வரைசுபாவஸ்திதியென்றும், 96½ முதல்

97½ வரை, குளிர்ச்சி யேற்பட்டிருக்கிறதென்றும், 97½க்குக் கீழே இருக்குமானல் குளிர்ஜன்னி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும் சொல்லலாம். காய்ச்சல் குச்சியை வைத்துப்பார்க்கும்போது 96½ க்குக் கீழிருந்தாலாவது 106 க்கு மேலிருந்தாலாவது ஆள் ஜீவிப்பது அசாத்தியம். 97½ டிகிரிக்குக்கீழும் 105 டிகிரிக்கு மேலும் செல்லவிடக்கூடாது.

சரீரத்தில் காய்ச்சல் குச்சியை பல இடங்களில் வைத்துப் பார்க்கலாம். அவைகளாவன:—1. நாக்கின் அடிப்பாகம், 2. அக்கிள்கள், 3. ஆசனவாய், 4. ஸ்திரீ உடம்பிற்குள், 5. கால்முட்டுமடிப்பு, 6. அரை இடுக்குகள். சகலருக்குமே அக்கிள்களிலாவது-நாக்குக்கடியிலாவதுதான் வைத்துப்பார்ப்பது உத்தமம். குழந்தைகளுக்குவைத்துப்பார்க்கும்போது அக்கிள்களில் வைத்துப்பார்ப்பது தான் நலம். நாக்குக்கடியில் வைத்துப் பார்க்கவேகூடாது. நோயாளிக்கு தன்ஞாபகம் முழுவதும் இருந்தாலொழிய நாக்குக்கடியில் வைத்துப்பார்க்கக்கூடாது. வாயில் இந்தக் குச்சியை வைத்துப்பார்க்கும்போது பல்பட்டு அல்லது கடித்து காச்சல் குச்சி உடைந்து விட்டால், கண்ணுடிச் சில்லுகளாலும், வாயில் சிதறிக்கிடக்கும் ரஸத்தாலும் அநேககொடிய கெடுதல்கள் ஏற்படக்கூடும். ஆகையினல், எல்லாருக்குமே அக்கிளில் வைத்துப்பார்ப்பதுதான் நலம். ஆனல் சிலவேளைகளில் அக்கிள்களில் வைத்துப்பார்க்கும்போது சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணமானது துல்லியமாகத் தெரியாமலிருக்கலாம். ஆகையால், காய்ச்சல் இத்தனை டிகிரியென்று துல்லியமாகத் தெரியவேண்டுமானல் நாக்குக்கடியிலாவது ஆசனவாய்க்குள்ளாவது வைத்துப் பார்க்கவேண்டும்.

காய்ச்சல் குச்சியை உபயோகிக்கவேண்டியதாயிருக்கும்போது முதலில் அதற்குள்ளுள்ள ரஸமானது எத்தனை டிகிரியில் நிற்கிறதென்று படித்துப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பிற்பாடு குச்சிப்பக்கத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு உதறினால் ஏறி இருக்கும் ரஸமானது கீழே இறங்கிவிடும். 95-டிகிரிக்குக் கீழேவந்த பிற்பாடு ரஸமடங்கிய குண்டை அக்கிளின் நடுமத்தியில்வைத்து, புஜத்தை உடம்போடு சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். காய்ச்சல் குச்சியில் மூன்றுவிதம் உண்டு. அதாவது, (1) 5-நிமிஷம் வைத்திருந்து பார்க்கவேண்டிய குச்சிகள், (2) ஒரு நிமிஷம்வைத்திருந்து பார்க்கவேண்டிய குச்சிகள் (3) அரை நிமிஷம் அல்லது 30-செகண்டு வைத்திருந்து பார்க்கவேண்டிய குச்சிகள். சில குச்சிகளில் நடுவில்ஏறும் ரஸமானது பொடிக்கம்பிபோல் காணப்படும். சிலவைகளில் ஏறப்பட்ட ரஸமானது தட்டையாக காணப்படும். பொடிக்கம்பிபோல் ரஸம் காணப்பட்ட குச்சிகளைக்காட்டிலும் தட்டையாய் ரஸம் காணப்படும் குச்சிகள் தான் உத்தமம். ஏனென்றால், இதை இலேசாய்ப்படிக்கமுடியும்.

8. திராசுப் பெட்டி.

மருந்துகளை நிறுக்க இது மிகவும் அவசியம். இங்கிலீஷ் மருந்துகளையே உபயோகிக்கப் பட்டவர்களுக்கு இதை வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியமில்லை. ஏனென்றால், இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் 5,6 வேளைக்குச் சேர்த்து ஒரே மொத்தமாக பொடி மருந்துகளைக் கொடுக்கவே மாட்டார்கள், தனித்தனி பொட்டலங்களாகவோ, மாத்திரைகளாகவோதான் கொடுப்பார்கள். நாட்டு வைத்தியர்களிடத்தில் மருந்துசாப்பிடப்பட்டவர்களுக்குத்தான் இதுமிகவும் அவசியம். ஏனென்றால், அவர்கள்மருந்

துகளை நுல்லியமான அளவுகாட்டிக்கொடுக்கிறதில்லை. அவர்களுக்குத்திராசு அவர்கள் கண்கள் தான். தங்களைப் போலவே எல்லாரும்கண் அளவாக மருந்தை அளக்கலாமென்று நினைத்து மருந்துகளைக் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். திராசுப் பெட்டி இருந்தால் கொடுக்கவேண்டிய மருந்தின் அளவை வைத்தியர் முன்வைத்தே நிறுத்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

மருந்து நிறுக்கும் திராசுபெட்டிகளிலுள்ள நிறைகளாவன:—$\frac{1}{2}$ கிரெயின்முதல் 1, 2, 3, 4, 5, 6 கிரெயின் வரை கிரெயின் நிறைகளும், 10 கிரெயின் இடை 1, 20 கிரெயின் 1, 30-1, 40-1 ம், 1 ட்ராம் நிறை 1, 2 ட்ராம் நிறை 1 மிருக்கும். $\frac{1}{2}$ முதல் 6 வரை உள்ள கிரெயின் நிறைகள் இலேசான பித்தளைத் தகடுகளாகவும், மற்றவைகள் சதுரமான பித்தளைக் கட்டிகளாகவு மிருக்கும்.

1 கிரெயின் என்பது அநேகமாய் ஒரு நெல் எடை இருக்கும்.

60 கிரெயின் கொண்டது ஒருட்ராம்.
20 கிரெயின் ஷை ஒரு ஸ்க்ருபிள்.
8 ட்ராம் ஷை ஒரு அவுன்ஸ்.
16 அவுன்ஸ் ஷை ஒரு பவுண்டு.

9. களிம்புதடவும் கத்தி

இது தட்டையாயும் கூர்மையற்றதாகவு மிருக்கும். களிம்புகளை துணிகளில் தடவிப்போட மிகவும் உபயோகமுள்ளது

10. க்ஷவரக்கத்தி.

தலை முதலான ரோமமுள்ள இடங்களில் காயம் பட்டால் மருந்து போடுமுன் ரோமத்தை வெளியாக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம், கத்திரித்தால்மட்டும் போதாது. இதற்கு இக்கத்தி ஒன்று மிகவும் அவசியம்.

11. நகஅழுக்கெடுக்கும் குச்சு (Nail Brush).

கைகளை அலம்பும்போது நக இடுக்குகளில் தங்கி இருக்கக்கூடிய அழுக்குகளை வெளியாக்க இது மிகவும் அவசியம்.

மருந்துகளின் உபயோகங்களாவன:—

1. கர்பாலிக் ஆஸிட் (Carbolic Acid).

இதன் பிரயோஜனங்கள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. ஆனால் சாதாரண ஜனங்கள் பின் கண்ட மாதிரிமட்டும் உபயோகிக்கலாம். இது ஒரு கொடிய விஷமருந்து. மிகவும் ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சரீரத்தில் பட்டால் புண்ணாகி விடும். காந்தலைக்கொடுக்கும். குழந்தைகள் எடுக்கக்கூடிய இடங்களில் வைக்கக்கூடாது. கண்ணாடி கார்க் உள்ள சீசாக்களில் தான் வைக்கவேண்டும். ஒரு வீட்டில் சுமார் 2 அவுன்ஸ் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். இதன் பிரயோஜனங்களாவன:—

1. நாய், பூனை, தேள் முதலான ஜந்துக்கள் கடித்து விட்டால், அப்புண்களின் பேரில், கடிபட்டதும் உடனே ஒரு சிறு குச்சியினால் எடுத்து ஒவ்வொரு புண்ணிலும் ஒரு சொட்டுப் போடலாம்.

2. புண்கள் காயங்கள் இவைகளை அலம்ப 1 பங்கு மருந்தும், 50 அல்லது 100-பங்கு வெந்நீரும் கலந்து உபயோகிக்கலாம். இந்த மருந்து ஜலம் கண்களில் படக்கூடாது. வயிற்றிற்குள்ளும்செல்லக்கூடாது.

2. போராஸிக் ஆஸிட் (Boracic acid)

இது ஒரு வெள்ளைப்பொடி. காயங்கள் பேரிலும் புண்களின் பேரிலும் பஞ்சினால் எடுத்துத் தூவலாம்.

ஒரு அவுன்ஸ் வெந்நீருக்கு 5 நெல்லிடை வீதம் வெந்நீரில் கலந்து புண்கள், காயங்கள் முதலானவைகளைக் கழுவ உபயோகிக்கலாம். முகத்திலுள்ள காயங்களையோ புண்களையோ அலம்ப இதையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

3. கிளஸரையின் (Glycerine).

சிறு குழந்தைகளுக்கு வெளிக்குப் போகாத போனால் இதில் ஒரு ட்ராம் மருந்தை கிளஸரையின் சிருஞ்சுக்குள் விட்டு உபயோகித்தால் உடனே வெளிக்குப் போய்விடும். வெற்றிலைக் காம்பு, புகையிலைக் கட்டை முதலானவைகளை உபயோகப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் இந்தக் கருவியை உபயோகிப்பது மிகவும் உத்தமம். வயது எவ்வளவாயிருந்தாலும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பயமில்லாமல் உபயோகிக்கலாம்.

4. ஐடோபாரம் (Iodoform).

காயங்களிலாவது, மற்ற புண்களிலாவது 1பங்குஇந்த மருந்தும் 7பங்கு பொராஸிக் ஆஸிட்டும் கலந்து பஞ்சுனல் தூவலாம். இதுவும் ஒரு விஷமருந்து. ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

5. கார்பனேட்ஆப் அமோனியா(Carbonate of Ammonia)

இது மிகவும் காரமுள்ள மருந்து. வெள்ளை சிமைச்சுண்ணும்பு அல்லது சாக்கட்டிகள் போலிருக்கும். கண்ணுடி கார்க் இல்லாத சீசாக்களில் வைத்தால் கெட்டுப் போய்விடும். இதைவைக்கும் சீசாவின்வாய் அகண்டதாயிருக்கவேண்டும். தலைவலிக்கு இதன்வாசனையை முகர்ந்தால் தலைவலிவிடும். ஆதிலும் ஜலதோஷத்திற்கும் அதைச்சேர்ந்த தலைவலிக்கும் இது மிகவும் பிரயோஜன

முள்ளது. பிரக்ஞை யற்றுப்போனவர்களின் நாசித்துவாரங்களில் இம்மருந்தைக் காட்டினால் ஞாபகம் உண்டாகும். மூர்ச்சைதெளியும். மூர்ச்சைக்குக் காரணம் எதுவாயிருந்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

6. ஸ்பிரிட் அமோனியா அரோமாட் (Spt. ammonia aromat):—மூர்ச்சையடைந்தவர்களுக்கு மூர்ச்சைதெளிந்ததும் இதில் கொஞ்சம் எடுத்து ஜலத்தோடு கலந்து கொடுத்தால்சரீரத்தில் பலமும் தைரியமும் உண்டாகும். இதை 15 வயதிற்குமேல் உள்ளவர்களுக்கு30சொட்டுஅளவிலும், 8 முதல் 15 வயதுவரை 15 சொட்டு அளவிலும், 4 முதல் 8வரை 10 சொட்டு அளவிலும் 4வயதிற்குக்கீழ் 1 வயதுவரை 5சொட்டு அளவிலும் கொடுக்கலாம். ஒருதரம் கொடுத்து மறுபடியும்கொடுக்குமுன்ஒருமணிநேரமாவதுசெல்லவேண்டும். தனிமருந்தாககொடுக்கக்கூடாது. பெரிய ஆட்களுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தோடும், மற்றவர்களுக்குகால் முதல் அரை அவுன்ஸ் ஜலத்தோடும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

7. கர்ப்பூரத்தைலம் அதாவது டர்பண்டையின்.

முன்சொல்லியபடி எனிமாக்கொடுக்க இதை உபயோகிக்கலாம், கைகால்கள் குளிர்ந்திருந்தால் இதை நன்றாய்த் தேய்த்து சூடு உண்டாகும்படி செய்யலாம். தலைவலிக்கு நெற்றிப்பொட்டுகளில் விரலால் தொட்டுத் தேய்க்கலாம். வயிற்றுவலி, இடுப்புவலி முதலான வலிகளுக்குத் தடவலாம்.

8. மேந்தால் கோன் (Menthol cone.)

தலைவலிக்கும் மற்ற வலிகளுக்கும் இதைத் தேய்த்தால் வலி சமனமாகும்.

9. அனிஸிஎண்ணெய் (Oil of anisi.)

வயிற்றுவலி வயிற்றுப்பொருமல் இவைகளுக்கு மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது. வயது எவ்வளவாயிருந்தாலும் பயமில்லாமல் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உபயோகம். 12-வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கொஞ்சம் வெந்நீரில் 2-சொட்டுபோட்டு கொடுக்கலாம். 6 முதல் 12-வயது வரை, ஒரு சொட்டு எண்ணெய் கொடுக்கலாம். 2 முதல் 6 வயதுவரை 1 சொட்டு எண்ணெயை ஒரு அவுன்ஸ் வெந்நீரில்கலந்து, பாதிகொடுக்கலாம். 6-மாதம் முதல் 2 வயதுவரை $\frac{1}{4}$ சொட்டு எண்ணெய் கொடுக்கலாம். 6 மாதத்திற்கு கீழ் $\frac{1}{8}$-சொட்டு எண்ணெய் கொடுக்கலாம். ஒரு தரம் கொடுத்து ஒருமணிநேரத்திற்குப் பிற்பாடு மறுபடியும் கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுவலியும், வயிற்றுப் பொருமலும் வேறு மருந்தில்லாமல் இதனுல் மட்டும் சொஸ்தமாகக்கூடும்.

10. சிற்றுமணக்கெண்ணெய்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு பேதிக்குக்கொடுக்கவேண்டுமானுல் இந்த எண்ணெயைத் தவிர வேறு எதையும் கொடுக்கக்கூடாது.

11. கார்ப்பாலிக் சோப்புக்கட்டி (Carbolic Soap).

காயங்களுக்கும் புண்களுக்கும் மருந்துபோடுமுன் கைகளை இந்த சோப்பும் வெந்நீரும்போட்டு சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

12. லைகர் ஒபியை சேடடைவா.

பெரிய ஆட்களுக்கு எற்படும் வயிற்றுவலிக்கு இதில் 10 சொட்டை ஒரு அவுன்ஸ்வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். கெர்ப்பமாயிருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு கெர்ப்ப சேதத்

417

தைத் தெரிவிக்கும் அடையாளங்களாகிய வயிற்றுவலி அல்லது உதிரப்போக்குக்கண்டால் இதில் 15 அல்லது 20 சொட்டை ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கொடுக்கவேண்டும். இது அபீன்மருந்தாகையால் வெகு ஜாக்கிரதையாக வைத்திருக்கவேண்டும். 6 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேகூடாது.

13. சோடா உப்பு.

இது வயிற்றுவலிக்கு மிகவும் பிரயோஜனமுள்ள மருந்து.

14. லிண்ட் துணி.

இதற்கு பஞ்சுத்துணி என்றும் பெயர் உண்டு. காயங்களுக்கும் புண்களுக்கும் உபயோகம்.

15. ஷாப்பஞ்சு.

இது மிகவும் மிருதுவானதாயும் சுத்தமாயுமிருக்கும். புண்களுக்கு மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது.

16. சிரங்குகளுக்குக் கட்ட துணிகள்.

புதுமல் அல்லது க்சைத்துணிகளை வாங்கிவைத்திருந்து வேண்டியதுபோல் கிழித்துக்கொள்ளலாம்.

17. சீமைக்கடுகு.

இது மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது. இதைப்பற்றி பின்னால் சொல்லப்படும்.

மேற் கண்ட ஆயுதங்களும் ஔஷதங்களு மிருந்தால் அநேகமாய் ஒவ்வொரு வியாதிக்குமே உடனே வைத்தியம் செய்யக்கூடும். இவைகளை யெல்லாம் தற்கால உபயோகத்திற்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமே ஒழிய

வியாதி வந்ததும் இவைகளை நம்பிக்கொண்டு வைத்தியர் களை அழைக்காமலிருந்து விடக்கூடாது.

வைத்தியம் செய்வது வைத்தியர்களின் தொழிலாயிருந்தாலும், ஒவ்வொருவருக்குமே வைத்திய முறைகள் கொஞ்சம் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். வியாதிகள் ஏற்பட்டதும் வைத்தியர் வரும்வரை வீட்டிலுள்ளவர்கள் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய கடமைகள் இன்னதென்று தெரியவேண்டும். தவிரவும், எங்கேயாவது, வண்டிகளில் ,போய்க்கொண்டிருக்கும்போது, வண்டி பள்ளங்களில் விழுந்து வண்டிக்குள்ளுள்ளவர்களுக்கு பலவித காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். அநேகர் திடீரென்று மூர்ச்சை யடையக்கூடும். இப்பேர்ப்பட்ட ஆபத்துகள் ஏற்பட்டால் நோயாளிகளுக்கு உடனே வைத்தியம் செய்யவேண்டும். டாக்டர்களுக்குச் சொல்லி அனுப்பி அவர் வரும் வரை காத்திருக்கக் கூடாது. ஆகையால், இதைப்பற்றி சற்று விவரமாய்க் கவனிப்போம்.

முதலில் திடீரென்று ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளைப் பற்றி கவனிப்போம். நம்முடைய பக்கங்களில் சாதாரணமாக தபால் வண்டிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன வல்லவா? இதில் சாதாரணமாய் 10,12 ஆட்கள் வரை கூட ஏறிப் போகிறார்களல்லவா? இவ்வித வண்டி ஒன்று போய்க் கொண்டிருக்கும்போதே அதற்கு ஏதாவது ஒரு சேதம் ஏற்பட்டு விட்டால், உதாரணமாக பெரும்பள்ளங்கள் ஒன்றில் விழுந்து விட்டால் வண்டிக்குள்ளிருக்கப்பட்டவர்களுக்கு எத்தனைவித அடிகள் ஏற்படக்கூடும்? நம்முடைய ஊர்களில் ஜட்காவண்டிகள் அநேகமாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றதல்லவா? இவ்வண்டிகளைப் பற்றியும், குதிரைகளைப்பற்றியும், இவைகளை ஓட்டப்பட்டவர்களின்

சாமர்த்தியத்தைப்பற்றியும் [illegible] தெரிந்திருக்கக் கூடும். இவ்வண்டிகளினுல் தினந்தோறும் எவ்வளவு ஆபத்துகள் ஏற்படுகின்றது என்பதும் சகலருக்கும் தெரிந்திருக்கக்கூடும்.

இப்படி பலகாரணங்களினுல் எதிர்பாரத ஆபத்துகள் ஏற்பட்டால் என்னென்னவைகள் ஏற்படக்கூடு மென்பதைப்பற்றிகவனிப்போம். அவைகளாவன:—1. காயங்கள் 2. எலும்புமுறிதல். 3. மூட்டுப்பெயர்வு 4. மூர்ச்சையடைதல் 5. துணிகளில் தீப்பற்றுதல் அல்லது கொதிக்கும் வெந்நீர், கறிகள், கஞ்சிகள் முதலானவை சரீரத்திற்பட்டு இவைகளினுல் ஏற்படக்கூடும் காயங்கள் 6. விஷஜந்துக்கடிகள் அதாவது, தேள் பாம்பு, பயித்தியம் பிடித்த நாய் பூனைமுதலானவை கடித்தல் 7. ஜலத்தில் விழுந்து மூழ்கிப்போகுதல் ஆகிய இவைகளே. இவைகள் ஒவ்வொன்றையும் பற்றி தனித்தனியாய் கவனிப்போம்.

1. காயங்கள்.

தோல் கிழிந்து அடியிலிருக்கும்மாம்சமுதலானவை வெளியில் தோன்றும். இவைகளின் வழியாய் சரீரத்தைவிட்டு இரத்தம் வெளியாகும். இதற்குச் செய்ய வேண்டியவைகளாவன:—

1. எந்த இடத்தில் காயம் ஏற்பட்டாலும் இரத்தம் வெளியாகும். இதைஉடனே நிறுத்தவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகையால், இதை எவ்விதம்நிறுத்தவேண்டுமென்று தெளிவாய் ஒவ்வொருவருக்குமே தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

இரத்தச் சுழற்சி என்ற அத்தியாயத்தில் நம்முடைய சரீரத்தில் இரத்தமானது சுத்தஇரத்தம் அசுத்த

இரத்தம் என்று இருவகை யென்றும், இவைகள் இர த்தக்குழாய்களில் ஓடுகிறதென்றும் சுத்த இரத்தத்திற்கும் அசுத்தஇரத்தத்திற்கும் வித்தியாசங்கள் இன்னதென்றும், சுத்த இரத்தமானது இரத்தப்பையிலிருந்து குழாய்களுக்குள் தள்ளப்படுகிறதென்றும், அசுத்த இரத்தம் சிறு குழாய்களால் சேகரிக்கப்பட்டு இரத்தப்பைக்குக் கொண்டு போகப்படுகிறதென்றும் சொல்லி யிருக்கிறோமல்லவா ? காயத்திலிருந்துவரும் இரத்தம் எது என்று அறியவேண்டும். வரும் இரத்தத்தைப்பார்த்ததும் இதுதெளிவாக உடனேதெரியும். எப்படியென்றால்:—வலைபோலிருக்கும் சிறு இரத்தக்குழாய்களிலிருந்துவரும் இரத்தமானது ஜலமுள்ள மண்பானைகளின் வெளியில் நீர் எவ்விதம் கசிந்து ஓடுமோ அதுபோல் ஓடும்.

அசுத்த இரத்தக்குழாய்களில் ஏதாவது சேதப்பட்டு இரத்தம் வெளியானால், அது ஊற்றுகளிலிருந்து ஜலம் எவ்விதம் பொங்கிவெளியில் வழிந்து ஓடுமோ அதுபோல் ஓடுவதுடன், இரத்தத்தின் நிறமும் அழுக்குக்கலந்த சிகப்பு அல்லது கருஞ்சிகப்பு நிறமாயிருக்கும்.

சுத்த இரத்தக்குழாய்களில் ஏதாவது சேதப்பட்டு இரத்தம் வெளியானால், பீச்சாங்குழலில் ஜலத்தை அடைத்து அடித்தால் எவ்விதம் அது பீறிட்டு வெளியாகுமோ அதுபோல் இரத்தம் வெளியாகும். தவிரவும் இரத்தத்தின் நிறமும் தீக்கங்குபோல் சிவப்புமுள்ளதாயிருக்கும்.

காயமானது இலேசாக இருந்தால் வலைபோன்ற சிறு இரத்தக்குழாய்கள்தான் சேதப்படும். இவைகளிலிருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தை, ஒரு சுத்தமான துணியை குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்து காயத்தின் பேரில்போட்டு

கொஞ்சநேரம் அமுக்கி பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும்.

சுத்த இரத்தக்குழாய்களும் அசுத்த இரத்தக்குழாய்களும் சேதப்பட்டிருந்தால் அப்போதுதான் நாம் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

சுத்த இரத்தக்குழாய்களை 7 விதமாகப் பிரிக்கலாம், அதாவது:

1. பிரதான குழாய் அல்லது இரத்தப்பையில் ஆரம்பித்து இடுப்பில் வந்து பிரியும் வரை உள்ளபாகம்.

2. சரீரத்தின் பல பாகங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் பிரதான கிளைகள். அதாவது: (A) கழுத்திற்கு மேலுள்ள பாகங்களுக்கு பிரதானமான குழாய்களாகிய கழுத்தின் இருபக்கத்திலும் ஓடும் கரோடிட் ஆர்டரி என்று சொல்லப்பட்ட கிளைகள்; (B) பிரதான குழாயின் கமான் வளைவிலிருந்து இரண்டு அக்கிள்களுக்கும் ஓடும், சப் கிளேவியன் என்றும் ஆக்ஸிலரி ஆர்டரி யென்றும் இருபெயர் கொண்ட கிளைகள்; (C) பிரதான குழாயானது இடுப்பின் பக்கத்தில் பிரியும்போது ஏற்படும் காமண் இலியக் என்று பெயர் கொண்ட கிளைகள்.

3. இரண்டில் சொன்ன கிளைகளின் பிரதான கிளைகள். அதாவது: (A) 2-A ல் சொன்ன காமண் கரோடிட் ஆர்டரியின் கிளைகளாகிய இன்டர்னல் கரோடிட், எக்ஸ்டர்நல் கரோடிட் என்று பெயர் கொண்ட இரண்டு கிளைகள். (B) 2-bல் சொன்ன சப்கிளேவியன் அல்லது ஆக்ஸிலரி ஆர்டரியின் தொடர்ச்சியாகிய பிரேகியல் ஆர்டரி (அதாவது தோள் முதல் முழங்கை வரை ஓடும் கிளை). (C) 2 c-ல் சொன்ன காமண் இலியக் ஆர்டரியின் கிளைகளில்

ஒன்ருகிய எக்ஸ்டர்னல் இலியக் ஆர்டரியின் தொடர்ச்சியாகிய பெமொரல் ஆர்டரி அதாவது தொடையில் ஓடும் கிளை.

4. (A) 3a-ல் சொன்ன எக்ஸ்டர்னல் கரோடிட் ஆர்டரியின் கிளைகளில் ஒன்ருகிய டெம்பொரல் ஆர்டரி(அதாவது நெற்றிப்பொட்டுகளில் அடிக்கும் கிளை.) (B) 3b-ல் சொன்ன பிரேகியல் ஆர்டரியின், ரேடியல் ஆர்டரி, அல்நார் ஆர்டரி என்று பெயருள்ள இரண்டு கிளைகள் (அதாவது முன்னங்கையில் கட்டைவிரல் பக்கமாகவும் சிறு விரல் பக்கமாகவும் ஓடும் கிளைகள்). (C) 3c-ல் சொன்ன பெமோரல் ஆர்டரியின், ஆன்டீரியர் டிபியல், போஸ்டீரியர் டிபியல் என்று பெயர்கொண்ட இரண்டு கிளைகள். அதாவது காலின்முன் பின் பக்கங்களில் ஓடும்கிளைகள்.

5. 4b-ல் சொன்ன கிளைகளின் சேர்க்கையினுலும், 4c-ல் சொன்ன கிளைகளின் சேர்க்கையினுலும் உள்ளங்கையிலும் பாதத்திலும் ஏற்பட்டிருக்கின்ற கமான் வளைவுகள்.

6. மேல் 1, 2, 3, 4, 5 இவைகளில் சொன்ன கிளைகளிலிருந்து தனித்தனியே அங்கங்கே உற்பத்தியாயிருக்கப்பட்ட சிறுசிறுகிளைகள்.

7. 6ல் சொன்ன சிறுகிளைகள் பல கிளைகளாகப்பிரிந்து கடைசியில் வலைபோல் முடியும் பாகம்.

மேல்சொன்ன 7 பிரிவுகளில், 1-வது வகுப்புக்குழாய் சேதப்பட்டிருக்குமேயாகில் மனிதன் நிச்சயமாய் காயம்பட்ட உடனேயே மரித்து விடுவான்.

2-ல் சொன்ன குழாய்கள் சேதப்பட்டால் இதிலும் மரணம் நிச்சயம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

3, 4, 5ல் சொன்ன கிளைகள் சேதப்பட்டால் மனிதன், மரிக்கும்படியான அவ்வளவு ஜாஸ்தி இரத்தம் சரீரத்தை விட்டு வெளியாகக் கூடுமாயினும் நம்முடைய முயற்சிகளினால் இரத்தப் போக்கை உடனே நிறுத்தலாம்.

6, 7ல் சொன்ன கிளைகளிலிருந்து உயிர் சேதத்தை உண்டாக்கக்கூடிய இரத்தம் வெளியாகமாட்டாது. அநேகமாய் தானாகவோ அல்லது நம்முடைய அற்ப பிரயோகங்களினாலோ நிச்சயமாய் நின்றுவிடும்.

காயங்களிலிருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தை நிறுத்த நாம் செய்யவேண்டிய தென்ன? காயங்கள் இருவகைப்படும். அதாவது வெளிக்காயங்கள் அல்லது சரீரத்திற்கு வெளியில் ஏற்படும் காயங்கள், உட்காயங்கள் அல்லது சரீரத்திற்குள்ளுள்ள அங்கங்களிலும் சரீரத்தின் உட்பாகத்திலும் ஏற்படக்கூடியனவும் நமக்கு வெளியில் தோன்றக் கூடாததுமான காயங்கள். இதைப்பற்றி பின்னால் சொல்லுவோம். முதலில் வெளிக்காயங்களை பற்றி கவனிப்போம்.

இரத்தச்சுழற்சியென்ற அத்தியாயத்தில் நம்முடைய சரீரத்தில் இரத்தக்குழாய்கள் ஓடும்மாதிரியையும், இடங்களையும் பற்றி சொல்லியிருக்கிறோம். இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சரீரத்தின் எந்த பாகத்திலாவது காயம்பட்டு இரத்தம் வெளியானால், அது கசிவாகமட்டுமிருக்கும். அக்ஷத்தில் துணியை நன்றாய் குளிர்ந்த சுத்தஜலத்தில் நனைத்துப்போட்டு கொஞ்சநேரம் அமுக்கி பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் இரத்தக்கசிவு நின்றுவிடும்.

இரத்தம் பீறிட்டு வெளியாகும் பக்ஷத்தில் ஈரத்துணியைப்போட்டு அமுக்கிவைத்திருந்தால் சேதப்பட்டிருக்கும் குழாயானது சிறு குழாயாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும். குழாய் பெரிதாக இருந்து இந்தப்பிரயோகத்தினால் மட்டும் இரத்தப்போக்கு நிற்காதபக்ஷத்தில், காயமுள்ள இடத்திற்குவரும் இரத்தத்தை அந்த பாகத்திற்கு பிரதானஇரத்தக்குழாய் எதுவோ அதைக்கட்டி இரத்தம் வெளியாகாமற் செய்யலாம். எப்படி யென்றால்,

கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் இவைகளிலிருந்து வெளியாகும் இரத்தம் அநேகமாய் ஈரத்துணிகளால் மட்டும் நின்றுவிடும்.

உள்ளங்கை பாதம் இவ்விடங்களிலிருந்து வரும் இரத்தம் ஈரத்துணியினாலேயே நின்றாலும் நின்றுவிடலாம். நிற்காதபக்ஷத்தில் முன்னங்கை தாழங்கால் இவ்விடங்களிலுள்ள இரண்டு பிரதான கிளைகளையும் கட்டி இரத்தத்தை நிறுத்தலாம்.

முன்னங்கை தாழங்கால் இவ்விடங்களிலிருந்து வரும் இரத்தத்தைகாயப்பட்ட இடத்திற்கு 3-4 அங்குலத்திற்கு மேல் இந்த இடங்களிலுள்ள இரண்டு பிரதான குழாய்களையும் கட்டி காலை துடையின்பேரிலும் கையைபுஜத்தின்பேரிலும் மடித்துவைத்துக் கட்டுவதினால் இரத்தப்போக்கு அநேகமாய் நின்றுவிடும். இதில் நிற்காத பக்ஷத்தில் புஜத்திலோ துடையிலோ உள்ள பிரதான கிளையைக்கட்டி இரத்தத்தை நிறுத்தவேண்டும். துடை, புஜம் இவைகளிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை, காயப்பட்ட இடத்திற்கு 2,3 அங்குலத்திற்கு மேல் இரத்தக்குழாயைக் கட்டி நிறுத்தலாம். ஆனால் மேல் துடை,

மேல் பூஜம் இவைகளில் காயம்பட்டு இரத்தக் குழாயை கட்ட இடமில்லாமற் போனுல், அரை இடுக்கு அக்கிள் இந்த பாகங்களில் இரத்தக் குழாயைக் கட்டவேண்டும்.

சிரசின் மேல் அல்லது உச்சி பாகத்திலுள்ள இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை நிறுத்த வேண்டுமானுல் இரண்டு நெற்றிப் பொட்டுகளிலுள்ள இரத்தக்குழாய்களைக் கட்டவேண்டும்.

கழுத்து, நெஞ்சு, வயிறு முதலான மற்ற இடங்களிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை அங்கங்கே தான் கட்ட முயல வேண்டும்.

இரத்தக் குழாய்களைக் கட்டும் மாதிரியாவது:— விரல்களிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை நிறுத்த காயம் பட்ட இடத்திற்கு மேல் பாகத்தில் சிறு துணிகளாலோ பொடிக் கயிறுகளாலோ விரலைக் கட்டி நிறுத்தலாம்.

உள்ளங்கையிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை காயம் பட்டதும் உடனே காயத்தை நன்ருய் அமுக்கிக்கொண்டும், மணிக்கட்டின் இருபக்கத்திலிருக்கும் இரண்டு குழாய்களை பலமாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், துணியை சுத்த ஜலத்தில் நனைத்து கெட்டியான உருண்டையாக புண்ணின் பேரில் வைத்து, விரல்களை இத்துணி உருண்டையின் பேரில் மடித்து கையை மூடி,இப்படியே மூடியிருக்கும் படியாய் துணியால் நன்ருய்க் கட்டவேண்டும்.

கழுத்தில் காயம்பட்டு, இரத்தம் ஜாஸ்தியாக வெளியாகி பிரதான இரத்தக் குழாய்களை நிறுத்தவேண்டுமானுல், நோயாளியின் பின்பக்கத்தில் நின்று கொண்டு, கழுத்துச் சங்கின் இருபக்கத்திலும் ஓடும் இரத்தக் குழாய்களை, 4 விரல்களால் கழுத்தின் பின் உள்ள எலும்புக்

கோர்வையின் பேரில் அமுக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது கழுத்துச்சங்குகளில் விரல்கள் அமுக்காமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். கழுத்துச் சங்கைஅமுக்கினல் மூச்சுமுட்டி சுவாசம் விட முடியாமல் போய் விடும்.

நெற்றிப் பொட்டுகளிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களைக் கட்டவேண்டுமானல், 2 கைக்குட்டைகள் அல்லது துணிகளை எடுத்து மூலையாகப்பிடித்துக் கொண்டு ஒன்றோடொன்று முடிபோட்டு, இம்முடிச்சை ஒருபக்கத்து இரத்தக் குழாயின் பேரில் வைத்து. துணிகளை நெற்றியைச் சுற்றி மற்றொருபக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்து, ஒருமுனையை கீழாகவும் மற்றொரு முனையை மேலாகவும் அந்தப்பக்கத்து இரத்தகுழாயின்பேரில் வைத்து, கீழ்துணியை மேல்துணியின் மேல் பக்கமாக சிரசின் உச்சியின்பேரிலும், மேல் துணியை கீழ்துணியின் மேல் பக்கமாக கன்னங்களின் வழியாய் கீழேகொண்டு வந்து, நாடியின் அடிப்பக்கமாகக்கொண்டுபோய், மற்றொரு பக்கத்தின் கன்னத்தின் வழியாய் அந்தபக்கத்து நெற்றிப்பொட்டுக்குக் கொண்டுவந்து, சிரசின் உச்சிவழியாய் வந்திருக்கும் துணியோடு சேர்த்து, அந்தப்பக்கத்தில் முதலில்வைத்திருக்கும் முடிச்சின்பேரில் இவ்விரண்டு முனைகளையும் சேர்த்து மறுபடியும் முடிச்சுப்போட வேண்டும். இம்முடிச்சுகளும் கட்டுகளும் இரத்தத்தை நிறுத்தக்கூடிய வலுவில் போடப்பட வேண்டும்.

முதுகு, நெஞ்சு, வயிறு, விலாப்பக்கம் முதலான இடங்களிலிருந்து வரும் இரத்தத்தை நிறுத்த, புண்களின் பேரில் துணிகளை சிறிது சிறிதாக எடுத்து நனைத்து

ஒன்றின்மேலொன்ருய்ப் போட்டு பலமாய் துணிகளால் கட்டவேண்டும்.

அக்கிள், தொடை இடுக்கு இவ்விடங்களிலுள்ள இரத்தக்குழாய்களைக்கட்டவேண்டுமானால், ஆறு அங்குல சதுரனதுணியை எடுத்து சடம்பு, பஞ்சுமுதலான சமான்களை இத்துணியின் நடுவில் வைத்து ஒரு சிறுகல்போன்றசெட்டியான மெத்தையாக மடித்து, இதை இரத்தக்குழாயின்பேரில்வைத்து,சிலதுணிகளால் மூடி, இரத்தக்குழாயைவிட்டு அசையாமல் பலமாய் துணிகளால் கட்டவேண்டும். இந்தக்கட்டும்மாதிரியாவது, அரை இடுக்கு :—ஒரு 4,5அங்குல அகலமுள்ள நீளத்துணியையெடுத்து இதன் நடுபாகத்தை அடித்துடையின் நடுவில்வைத்து,உட்பக்கத்தின் முனையை அரை இடுக்குவழியாய், சுறுங்கலில்லாமல், சந்தின் வழியாயும், வெளிப்பக்கத்து முனையை துடையைச்சுற்றி அடிவயிற்றுப்பக்கமாய்க் கொண்டுபோய், முதல் முனையோடு சேர்த்து பலமாய் முடியவேண்டும். அக்கிள் :—இதற்கு 4,5 அங்குல அகலமுள்ள ஒரு நீள துணியை எடுத்து, அதன் நடுபாகத்தை காயத்தின்மேல் வைத்திருக்கும் மெத்தையின் பேரில்வைத்து, முன்முனையை தோளைச்சுற்றி முதுகுப்பக்கமாகவும், பின்முனையை தோளைச்சுற்றி அடிக்கழுத்து அல்லது மேல் நெஞ்சுப் பக்கமாகவும் கொண்டுபோய் எதிர்பக்கத்து அக்கிளுக்கு அடியில் கொண்டுவந்து அங்குத்தோளைச் சுற்றியாவது, தோளுக்குப்பின்பக்கமாவது கட்டவேண்டும். தவிரவும், புஜத்தை உடம்போடு நன்ருய் அணைத்துக்கட்டவேண்டும்.

புஜம், தொடை, முன்னங்கை, தாழங்கால்இவைகளிலுள்ள இரத்தக்குழாய்களைக் கட்டுவதற்கு 2–3 அங்குல

அகலமுள்ள ஒரு நீண்ட துணியை எடுத்து அதன் நடுவில் ஒரு பொடிக்கல்லு, பாக்கு முதலான சிறு கெட்டியான வஸ்துக்களைவைத்து, இதை துணியால்மூடி, ஒரு முடிச்சுப்போட்டு, அந்த முடிச்சை இரத்தக்குழாயின் பேரில் வைத்து, துணியின் முனைகளால் பின்பக்கத்தில் முடிச்சுப்போடவேண்டும். இதனால் இரத்தப்போக்கு நிற்காத பக்ஷத்தில், பின்முடிச்சில், ஒரு முடியை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு மற்ற முடிகளை அவிழ்த்து, இந்த முடியில் ஒருபலமான கழி அல்லது கோலைவைத்து இக்கழியின் பேரில் பலமாய் முடிபோட்டு, இக்கழியைச் சுற்றினால் கட்டானது கெட்டியாவதுடன், இரத்தக்குழாயின் பேரில் வைத்திருக்கும் சாமான் முடிச்சானது, அதை நன்றாய் அமுக்கி இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்திவிடும்.

சரீரத்தில் காயம் ஏற்பட்டதும் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன?

1. முதலில் இரத்த வெளிப்போக்கு ஜாஸ்தியா அல்லது சொல்பமா என்று கவனித்து, சொல்பமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரு லிண்ட் துணியையோ அல்லது சுத்தமான வெள்ளைத்துணியையோ 40-ல், 1 பங்கு கர்பாலிக் ஜலத்தில் நனைத்தாவது, அல்லது அப்படியேயாவது கெட்டியாய் மடித்து காயததின்மேபரில் போட்டு மூடவேண்டும். இவைகளை தயாரித்துக்கொண்டு வரும்வரை உள்ளங்கையினாலோ அல்லது விரல்களினாலோ காயத்தை பலமாய் அமுக்கி மூடி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இரத்த வெளிப்போக்கு ஜாஸ்தியாக இருந்து இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து பீரிட்டுக் கொண்டாவது அல்லது பொங்கி வழிந்து கொண்டாவதிருக்கும் பக்ஷத்தில், சேதப்பட்டிருக்கும் குழாய்கள் மிகவும் சிறிய குழாய்களா

429

னல் மேல் சொல்லியதுபோல் ஈரத்துணியைப் போட்டு பலமாய்க் கட்டினல் போதும்.

ஆனல் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் சேதப்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், புண்ணின் பேரில் விரல்களை வைத்து பலமாய் அமுக்கிப்பிடித்துக் கொள்ளுவதுடன், காயம்பட்ட இடத்திற்கு மேலும் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டவேண்டும். இக்குழாய்களின் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டவேண்டிய விதத்தைப்பற்றி முன் சொல்லி யிருக்கிறோம். இப்படி முன் சொன்ன முயற்சிகளினல் முதலில் இரத்த வெளிப்போக்கை நிறுத்தவேண்டியது மிகவும் அவசியம். கர்ப்ராலிக் மருந்து ஜலமும் லிண்ட் துணியும் உடனே கிடைக்கக்கூடும் பக்ஷத்தில் இவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகள் உடனே கிடைக்காமற் போனல் தான் வெறும் உலர்ந்த துணிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். சரீரத்தைவிட்டு இரத்தம் வெளியாவதை உயிர் வெளியாவது போல் நினைத்துக்கொண்டு, எந்தவேலையையும் தைரியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், காலதாமதமில்லாமலும் செய்யவேண்டும். பக்கத்தில் கிடைக்ககூடிய துணியை, அதாவது புடவை, வேஷ்டி, சோமன், சவுக்கம், கைகுட்டை, ஷர்ட், கோட் இப்படி ஏதாயிருந்தாலும், எவ்வளவு விலை உயர்ந்ததாயிருந்தாலும் அவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படி உபயோகிப்பதிலும் கூடியவரை எவ்வளவு சுத்தமான துணிகிடைக்கக் கூடுமோ அதை உபயோகிக்க வேண்டும். அதைரியப்படக்கூடாது.

2. இப்படி இரத்தப் போக்கை நிறுத்திக் கொண்டு பக்கத்தில் ஆஸ்பத்திரிகளாவது டாக்டர்களாவது கிடைக்கக்கூடும் பக்ஷத்தில் இவ்விடங்களுக்கு நோயாளியை உடனே எடுத்துச் செல்லவோ, அல்லது டாக்டரை வீட்டுக்கு வரவழைக்கவோ வேண்டும்.

3. ஆஸ்பத்திரிகளாவது அல்லது டாக்டர்களாவது உடனேகிடைக்க மார்க்கமில்லாத இடங்களில் வசிப்பவர்கள், சிறுகாயங்களுக்கு முதலில் தங்கள் கைகளை வெந்நீர், கர்பாலிக் சோப், நகபுருசு இவைகளை உபயோகித்து நன்ருய் சுத்தம்செய்து சூடுள்ள 100ல் 1,கர்பாலிக் ஜலத்தில் தங்கள் கைகளை 2, 3 நிமிஷம்வரை நனைத்து வைத்துக் கொண்டிருந்து,பிற்பாடு,புண்ணின்பேரில் போடப்பட்டிருக்கும் துணியை எடுத்து, அந்த இடத்தில்ரோமமிருக்குமானல் அதை க்ஷவரக்கத்தியினல் வெளியாக்கி, பிற்பாடு அந்த இடம் முழுவதும் கர்பாலிக் சோப்பும் கர்பாலிக் ஜலமும் போட்டு நன்ருய் அலம்பி, கர்பாலிக் ஜலத்தில் நனைத்துப்பிழிந்த பஞ்சினல் ஒத்தி சுத்தம் செய்து ஐடோபாரம் 1பங்கும் பொராஸிக் ஆஸிட் 7பங்கும்கலந்த பொடியை கொஞ்சம் பஞ்சினல் எடுத்துத்தூவி, வெட்டுப்பட்ட காயத்தின் வாயை சேர்ந்திருக்கும்படியாய் அழுத்தி மூடி, அதற்குமேல் லிண்ட் துணியை சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கத்திரித்து எடுத்து கர்பாலிக் ஜலத்தில் நனைத்துப் பிழிந்து காயத்தின்பேரில் 5-6 துண்டுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்ருய்ப்போட்டு மூடி, அதன்மேல் பஞ்சை வைத்து துணியினல் கட்டவேண்டும். துணியைக் கட்டும்போது புண்ணின் பேரில் போட்டிருக்கும் துணிகளோ பஞ்சோ நகர்ந்து போகாமல் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்து முடிந்ததும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கோ டாக்டர்களிடத்திற்கோ கொண்டு போக வேண்டும்.

பெரிய காயங்களுக்கு:—இரத்தத்தை நிறுத்துவதற்கு வேண்டிய உபாயங்களை மட்டும் செய்து கர்பாலிக் ஜலத்தில் நனைத்த லிண்ட் துணிகளாலும், பஞ்சினலும் மூடிக்

H31

கட்டி உடனே வைத்தியர்களிடம் கொண்டுபோக வேண்டும். புண்களை அலம்பவோ, அல்லது அவைகளின் பேரில் தங்கியிருக்கக்கூடும் இரத்தக்கட்டிகளை வெளியாக்கவோ கூடாது. தங்கி இருக்கும் இரத்தக் கட்டிகளே இரத்தக் குழாய்களின் வாயை அடைத்து இரத்தவெளிப்போக்கை நிறுத்தினாலும் நிறுத்தி விடலாம்.

4. புண்களின் பேரில் கரிப்பொடி, பச்சிலைகள், ஈர்க்கரை, இஞ்சி முதலான சாமான்களை யார் சொன்னாலும் போடவேகூடாது. கூடுமானால் லிண்ட் துணி கர்பாலிக் ஜலம், இல்லாமற்போனால் சுத்தமான துணி இவைகளைத் தவிர வேறு யாதொன்றையும் புண்ணின் சமீபத்தில் கொண்டு போகவே கூடாது.

5. காயப்பட்ட பாகத்தை அசையாமல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தலைவும் தலையணைகளால் உயர்த்தியும் வைக்கவேண்டும். இப்படி உயர்த்திவைப்பதினால்புண்பட்ட இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் கொஞ்சம் குறையும். புண்ணின் வழியாய் ஜாஸ்தி இரத்தம் வெளியாகமாட்டாது.

6. காயப்பட்டவர்கள் உடனே இறந்துபோவதற்கு காரணம் சரீரத்தை விட்டு இரத்தம் வெளியாவதுதான், ஆகையால் காயம் ஏற்பட்டதும் தைரியமாய் இரத்தவெளிப்போக்கை நிறுத்திவிட்டால் மரணத்தை நிச்சயமாய்த் தடுக்கலாம்.

7. சரீரத்தில காயம் ஏற்பட்டிருக்கிறவர்களுக்கு, பிராந்திமுதலான லகிரிவஸ்துக்களை எந்த சொல்ப அளவிலும் கூட தகுந்த டாக்டர்களால் கொடுக்கப்பட்டாலொழிய கொடுக்கவேகூடாது. கொடுத்தால் இரத்தவெளிப்போக்கு ஜாஸ்தியாகி, நிறுத்தமுடியாமற் கூடபோனாலும் போய்விடலாம்.

8. இவைகள் எல்லாவற்றிகுற்ம் மேலாக மற்ருெரு விஷயத்தையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது, புண்கள் சரியாய் சொஸ்தமாகாம லிருப்பதற்கும், புண்களில் சீவைப்பதற்தும் முக்கியகாரணம் அசுத்தங்களே தவிர வேறில்லே. ஆகையால், முதல் முதலில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமாய் வைத்தியம் செய்கிருேமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு புண்கள் சீக்கிரமாய் சொஸ்தமாகும்.

9. காயப்பட்டவர்களேச்சுற்றி ஜாஸ்திக்கூட்டம் போட இடங்கொடுக்கக் கூடாது. நம்மில் அநேக தைரியசாலிகளிருக்கிருர்கள். இவர்கள் இரத்தத்தைக்கூட பார்க்கவேண்டியது அவசியமில்லே. ஒரு சிவப்பு ஜலத்தைக்கண்டால் போதும். உடனே அதை இரத்தமென்று நினைத்துக்கொண்டு மூர்ச்சித்து வெட்டினமரம் கீழே சாய்வது போல சாய்க்துவிடுகிருர்கள். இப்படிச்சாய்வார்களேயாகில், அந்த இடத்தில் நோயாளிகள் 2 பேர்களாய்விடும். யாருக்குமுதலில் வைத்தியம் செய்வது அவசியமென்று சந்தேகமுண்டாய்விடும். ஆகையால், இப்பேர்ப்பட்ட தைரியசாலிகளே முக்கியமாய் வெகுதூரத்திற்கப்பாலிருக்கச்சொல்லவேண்டும். அவர்களும் கிட்டேவாராமலிருக்கவும் வேண்டும்.

இதுவரை வெளிக்காயங்களேப்பற்றிச் சொன்னேம். இனி, சரீரத்தின் உள்பாகத்திலும் மூளே, பித்தாசயம், முதலான அங்கங்களிலும் ஏற்படும் காயங்களேப்பற்றிக் கவனிப்போம். இக்காயங்கள் நமக்கு வெளியில் தோன்றமாட்டாது. சில அடையாளங்களினுல் தான் அறியக் கூடும்.

இவ்விதக்காயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய காரணங்களாவன:—(1) உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து கீழ்விழுதல், (2) பலமாய் சரீரத்தில் குத்துப்படுதல், (3) பலமான அடிகள், (4) சரீரத்தின்பேரில் வண்டிச்சக்கரம் ஏறுதல், (5) கனத்தசாமான்கள் சரீரத்தின்பேரில் விழுதல், ஆகிய இவைகளே.

இவ்விதக் காயங்களைக்காட்டும் அடையாளங்களாவன:—

(1) மேற்சொன்ன காரணங்களில் ஏதாவது ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும்; (2) காயப்பட்டவன் நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் பலஹீனமாய்க்கொண்டேவருவான்; (3) முகமும் உதடுகளும் தங்நிறமாறி வெளுத்துப் போகும்; (4) கைகால்கள் குளிர்ந்துகொண்டுவரும். சூடிருக்கமாட்டாது; (5) மயக்கமாயிருப்பான்; (6) எழுந்திருக்கவாவது உட்காரவாவது முடியாது; (7) பேசும்போது வர வர சப்தம் க்ஷீணமாகும்; (8) மூச்சு மிகவும் விரைவாய் வந்துகொண்டிருக்கும். மூச்சு முட்டுதல் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாம். மூச்சுவிடும்போது கழுத்தை யாரோ ஒருவர் அமுக்கிக்கொண்டிருப்பதுபோலத் தோன்றும்; (9) அடிக்கடி பெருமூச்சும் கொட்டாவியும் வரும்; (10) நாடிகள் பலஹீனமாய்க் கொண்டேவரும். நாடிகளிருக்குமிடமே தெரியாமல் நின்றுபோனாலும் போய்விடக்கூடும். (நாடிகள் பார்க்கவேண்டிய விதத்தைப்பற்றி பின்னால் சொல்லப்படும்);(11) வெளியாகிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தம் நிற்காதபக்ஷத்தில் மேற்சொன்ன அடையாளங்களெல்லாம் மிகவும் கொடூரமாகி நோயாளி மூச்சுமுட்டுதலினால் மிகவும் அவஸ்தைப்படுவதுடன் அங்கும் இங்கும் புரளுவான். ஒரு இடத்தில் கிடக்கமாட்டான். தன்ஞாபகமிருக்கமாட்டாது. இப்படியே

[illegible] யரித்து விடுவான்.
இவ்வித அடையாளங்கள் அடிபட்ட ஒரு மனிதனிடத்தில்தோன்றுமேயாகில் நாம் செய்யவேண்டிய தென்ன:—

1. உடனே டாக்டருக்கு ஆள் அனுப்பி அவரை வரவழைக்க வேண்டும்.

2. நோயாளியை மல்லாந்து படுக்க வைக்கவேண்டும்.

3. உடம்பின் மேலிருக்கக்கூடிய துணிகளை யெல்லாம் எடுத்துவிட்டு ஒரு இலேசான துணியினால் மட்டும் கழுத்துவரை மூடி வைத்திருக்கவேண்டும்.

4. பக்கத்தில் கூட்டம் போட இடம் கொடுக்கக் கூடாது. எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்து சரியான காற்றோட்ட மிருக்கும்படியாய்ச்செய்வதுடன் விசிறி எடுத்துவீசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

5. அடிக்கடி குளிர்ந்த ஜலத்தை குடிக்கச் சொல்லவோ அல்லது பனிக்கட்டித்துண்டுகளைசப்பித் தின்னவோ செய்யவேண்டும்.

6. நோயாளியை அசையத் திரும்ப விடாமல் ஒரே நிலையில் கிடக்கும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். பேசவிடக் கூடாது. இருக்குமிடம் நிசப்தமா யிருக்கவேண்டும்.

7. பிராந்தி முதலான லகிரி வஸ்துக்களையும், காபி முதலான வஸ்துக்களையும் கொடுக்கவே கூடாது.

இவைகள் தான் ஒவ்வொருவரும் செய்யக்கூடியவைகள். மருந்துகள் டாக்டர்களால் தான் கொடுக்கப் படவேண்டும்.

மூக்கிலிருந்து திடீரென்று ஜாஸ்தி இரத்தம் வெளியாக ஆரம்பித்து விடக்கூடும். இதற்கு நோயாளியை ஒரு நாற்காலியில் உட்கார வைத்து, தலையைப் பின்னால்

தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் படியாய் சாய்ந்து வைத்தால் இரத்த வெளிப்போக்கு நின்றுவிடும்.

காதுக்குள்ளிருந்து இரத்தம் வந்தால், ஒரு குச்சியின் முனையில் கொஞ்சம்பஞ்சை சுற்றிக்கொண்டு, இதை குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்து வரப்பட்ட இரத்தத்தை அடிக்கடி துடைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அசுத்த இரத்தக்குழாய்களிலிருந்துவரும் இரத்தத்தை நிறுத்த வேண்டியதும் சுத்த இரத்தக் குழாய்களைப் போலவேதான். ஆனால், காயப்பட்ட இடத்திற்கு வெளியில் குழாயைக்கட்டவேண்டுமானால், காயப்பட்ட இடத்திற்குக் கீழே கட்டவேண்டும். சுத்த இரத்த குழாய்களைக் கட்டுவதுபோல் புண்ணுக்கு மேல் கட்டக்கூடாது. ஏனென்றால் சுத்த இரத்தக் குழாய்களிலுள்ள இரத்தமானது, இரத்தப்பையிலிருந்து வருகின்றது; ஆதலால் இந்த இரத்தத்தை நிறுத்தவேண்டுமானால் காயத்திற்கும் இரத்தப்பைக்கும் நடுவிலுள்ளபாகத்தில் கட்டவேண்டும். உதாரணமாக முன்னங்கையில் காயமிருந்தால் புஜம், அக்கிள் முதலானபாகங்கள் இரத்தப்பைக்கு சமீபமான பாகமாக ஏற்படும். கழுத்தில் காயமிருந்தால், காயத்திற்கும் கீழேயுள்ள பாகத்தில் கட்டவேண்டும். ஏனென்றால் இரத்தப்பையிலிருந்து சிரசிற்குப்போகும் இரத்தம் நெஞ்சிலிருந்து கழுத்து வழியாய்மேலே ஏறுகின்றது.

ஆனால் அசுத்த இரத்தக் குழாய்களிலோ இரத்தமானது பலபாகங்களிலிருந்தும் சேகரிக்கப்பட்டு இரத்தப்பைக்கு எடுத்துச்செல்லப்படுகின்றது. ஆகையினால், இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தவேண்டுமானால் காயத்திற்கு இரத்தம் வராமல் தடுக்கவேண்டும். உதாரணமாக புஜத்தில் காயமிருந்தால் அதற்குக் கீழ் உள்ள முழியிலாவது முன்னங்கை

யிலாவது கட்டவேண்டும். கழுத்தில் காயமிருந்தால், காய த்திற்கும் சிரசிற்கும் நடுவிலுள்ள பாகத்தில் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டவேண்டும்.

இரத்தக்குழாய்களைக்கட்டுவதில் முக்கியமாய் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய விஷயம் ஒன்றுண்டு. அதாவது:— கயிறுகளைக் கொண்டு கட்டக்கூடாது. கட்டினால் தோலை அறுத்துவிடும். துணிகளைக்கொண்டே கட்டவேண்டும். மேலும் காயத்திலிருந்து வெளியாகும் இரத்தம் நிற்க எவ்வளவு வலுவாய்க்கட்டவேண்டியது அவசியமோ, அவ்வளவு வலுவாய் மட்டும் கட்டவேண்டும். ஜாஸ்தி வலுவாய்க் கட்டிவிட்டால், கட்டிற்கு வெளியில் அகப்பட்ட பாகமானது வீங்கிப் போவதுடன்; அழுகிப் போனாலும் போய் விடலாம். அப்போது அந்த பாகத்தை வெட்டி எடுத்து விடவேண்டியது அவசியமாய் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாம். ஜாஸ்தி நேரம் கட்டி வைத்திருக்கவும் கூடாது. கட்டும்போது நாடிகளைப் பார்த்து கட்டு பலமாய் விழுந்திருக்கிறதையும் விழாததையும் தீர்மானம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

2. எலும்பு முறிவு.

நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள எலும்புகள் பல காரணங்களினால் முறியக்கூடும். அவைகளாவன:— (1) எலும்புகளின் பேரில் படும் அடிகள்; (2) உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து கீழே விழுதல். இவைகள் தான்முக்கியமான காரணங்கள்.

எலும்பு முறிவைக்காட்டும் அடையாளங்களாவன:—

1. எலும்பு முறிந்த பாகத்தை உபயோகிக்க முடியாது.

2. முறிவுபட்ட இடத்தில் வலியும் வீக்கமுமிருக்கும்.

3. முறிவுபட்ட பாகமானது தங்நிலை மாறி ஒழுங் கற்றதா யிருக்கும்.

4. முறிவுபட்ட பாகத்தை அளந்து பார்த்தால் மற்றொரு பக்கத்து அதே பாகத்தின் அளவிற்கு வித்தி யாசப்படும்.

5. முறிவுபட்ட எலும்பைத் தடவிப்பார்த்தால் ஒரு ஒழுங்கா யிருக்கமாட்டாது. முறிவுபட்ட பாகத்தில் குழி விழுந்திருக்கும். உதாரணமாக தாழங்கால் முன்னெலு ம்பு முறிந்திருந்தால் இது அநேகமாய் தோலுக்கடியில் இருப்பதால் இந்த அடையாளத்தை இலேசாய்க் காண லாம். இதுபோலவே கீழ்நாடி எலும்பு முறிந்திருந்தாலும் அதிலும் இந்த அடையாளத்தைக் காணலாம்; தவிரவும் இதில் இச்சேதம் உண்டாயிருந்தால் பல் வரிசைகள் மேலும் கீழுமா யிருப்பது போல் தோன்றும்.

6. முறிவுபட்ட பாகத்தில் சுபாவத்திலில்லாத அசைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கும். உதாரணமாக மேல் கை க்கு தோள் முழங்கை முதலான மூழிகளை அசைக்காமல், அசைவே கிடையாது. ஆனால் புஜத்தின் எலும்பு முறிந் திருந்தால், எலும்பு இரண்டு துண்டாயிருக்கும். இவ்விர ண்டு துண்டுகளையும் பிடித்துக்கொண்டு இலேசாய் அசைத்துப்பார்த்தால் அசைவுண்டாகும். இதை அறிய முயலுவதில் வெகுஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். அசைவு இருப்பதும் இல்லாததும் தெரியவேண்டியதற்கு எவ்வளவு அசைக்கலாமோ அவ்வளவுதான் அசைத்துப் பார்க்கலாம். அடிக்கடி பார்க்கவும்கூடாது. இப்படிச் செய் தாலாவது அல்லது கொஞ்சம் வலுவாய் அசைத்து விட் டாலாவது முறிபட்டமுனைகள் பக்கத்திலுள்ள மாம்சம்

இரத்தக்குழாய் இவைகளைக்குத்தி ஜாஸ்தியான சேதத்தை உண்டாக்கக்கூடும்.

7. 6-ல் சொல்லியது போல் எலும்புகளை பிடித்துக்கொண்டு இலேசாய் அசைக்கும் போது, முறிந்து கிடக்கும் 2 துண்டுகளின் முனைகளும் ஒன்றோடொன்று உரையுமாதலால் க்றீச், க்றீச் என்ற சப்த முண்டாகும். இதைக்கண்டு பிடிக்க முயலுவதிலும் 6-ல் சொல்லியது போல ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

எலும்பு முறிவுகள் பலவகைப்படும். அவைகளாவன:—

1. எலும்பானது இரண்டுதுண்டாய் மட்டும் முறிதல்.

2. இரண்டுதுண்டுகளாய் முறிவதுடன், முறிபட்ட இடத்திலுள்ள தோலும் கிழிந்து காயமும் ஏற்படுதல்.

3. வெளிக்காயமில்லாமல் எலும்பு பலசில்லுகளாய் நொருங்கிப்போகுதல்.

4. வெளிக்காயத்துடன் எலும்பு பலசில்லுகளாய் நொருங்கிப்போகுதல்.

5. எலும்பு இரண்டு துண்டாய்முறிந்து, ஒரு முனை மற்றொரு முனைக்குள் குத்திக்கொள்ளுதல். இப்படி இருக்குமேயாகில் 6–7ல் சொன்ன அடையாளங்கள் அநேகமாயிருக்கமாட்டாது. இப்படி இருக்குமானால் டாக்டர்கள் தவிர வேறு எவரும் முறிபட்ட பாகத்தைத் தொடக்கூடாது.

6. எலும்பு முறியாமல் வளைந்துபோகுதல், இது சிறு குழந்தைகளின் சரீரத்தில்தான் ஏற்படும். ஏனென்றால், சிறு குழந்தைகளின் சரீரத்திலுள்ள எலும்புகள் வளர்ந்து முத்தினதா யிருக்காமல் பச்சை மாக்குச்சிகளைப்போலி

ருக்கும். அடி பலமா யிருந்தாலொழிய அநேகமாய் முறியமாட்டாது. வளைந்துதான் கொடுக்கும்.

7. எலும்பு முறிவதுடன் பக்கத்திலுள்ள அங்கங்களும் சேதப்பட்டிருக்கக்கூடும்.

எலும்பு முறிந்திருந்தால் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன:—

1. மனிதனை அவன்கிடக்குமிடத்தை விட்டு முறிவுபட்ட எலும்பை பந்தோபஸ்து செய்யும்வரை இடமாற்றக்கூடாது.

2. முறிவுபட்ட இடத்தில் ஏதாவது காயமிருந்து அது வழியாய் இரத்தம் ஜாஸ்தியாக வெளியாகிக் கொண்டிருந்தால் காயங்களைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கு மிடத்தில் இரத்தவெளிப்போக்கை நிறுத்தவேண்டியதற்கான உபாயங்களை உபயோகித்து இரத்தப்போக்கை நிறுத்த வேண்டும். பிற்பாடுதான் முறிவுபட்ட எலும்பைப்பற்றி கவனிக்கவேண்டும்.

3. முறிவுபட்ட இடத்திலிருக்கக்கூடும் துணிகளை வெளியாக்கவேண்டும். இதற்காக எந்தபாகத்தையும் அசைக்கக்கூடாது. துணிகளைக் கிழித்தோ அல்லது கத்திரித்தோ தான் எடுக்கவேண்டும்

4. புஜம், முன்னங்கை, தொடை, தாழங்கால் முதலான இடங்கள் முறிவுபட்டிருந்தால், முறிவுபட்ட எலும்பின் மேல்முழியையும் கீழ்முழியையும் பிடித்துக் கொண்டு இழுத்தால் எலும்புகள் தன்நிலைக்கு வரும். இப்படியே பக்கத்திலிருக்கக்கூடிய யாரையாவது ஒருவரைக் கொண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்கச் சொல்லவேண்டும். பிற்பாடு, 2,3 அங்குல அகலமுள்ளதும், முறிபட்ட எலும்பின் மேல்முனைமுதல் கீழ்முனைவரை நீளமுள்ளதுமான

2 பலகைத்துண்டுகளை எடுத்து உள்வெளிப்பக்கங்களில் பக்கத்திற்கொன்றாகவைத்து துணியினால் பலகை நகராதபடி மேல் கீழ்ப்பக்கங்களில் கட்டவேண்டும். இப்படிக்கட்டினால் எலும்புகள் நிலை விட்டு நகரமாட்டாது. பலகைத்துண்டுகள் உடனே கிடைக்க மார்க்கமில்லாமற்போனால், சாதாரண குடைகளையோ, இரண்டுகம்புகளையோ, மரங்களின் பட்டைகளையோ தற்கால சாந்தியாக உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

5. காலர் எலும்புகள் முறிந்திருக்கும் பக்ஷத்தில்முக்கோணவடிவாய் ஒரு துணியைக் கிழித்து, அதில் பஞ்சு, வைக்கோல், அல்லது கந்தைத் துணிகளையோ வைத்து முக்கோணவடிவமான ஒரு கனத்த கல்போன்ற சிறுமெத்தை தயார்செய்து, இதன் அடி அல்லது அகலமாயுள்ள பாகத்தை முறிவுபட்ட எலும்பின் பக்கத்திலுள்ள அக்கிளில் வைத்து, இதனால் தோளை உயரத்தூக்கினால் முறிவுபட்ட துண்டுகள் சமதளத்திற்கு வந்துவிடும். இப்படி வைத்துக்கொண்டு ஒரு நீளத்துணியை எடுத்து புஜத்தை உடம்போடு சேர்த்துக்கட்டவேண்டும். பிற்பாடு முன்னங்கையை, அதன் விரல்கள் மற்றொரு பக்கத்துத்தோளைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படியாய் வைத்து, மற்றொரு துணியை எடுத்து இதன் நடுவை முழங்கையில் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு மூனைகளையும் ஒன்றை நெஞ்சுப்பக்கமாகவும், மற்றொன்றை முதுகுப்பக்கமாகவும் கொண்டுபோய் எதிர்பக்கத்துத் தோளின்பேரில் முடிபோடவேண்டும்.

6. விலா எலும்புகளில் ஏதாவது முறிந்திருந்தால், ஒரு அகலமான துணியை எடுத்து நெஞ்சைச்சுற்றிக் கட்டவேண்டும்.

7. கீழ்நாடி எலும்பு முறிந்திருந்தால், ஒரு துணியை எடுத்து தலையையும் நாடியையும்சுற்றி, நாடிக்கட்டுக் கட்டுவதுபோல் கட்டவேண்டும்.

8. மேல்நாடி எலும்புகளாவது மூக்கு எலும்புகளாவது முறிந்திருந்தால், ஒரு துணியை எடுத்து இவைகள் அசையாமல் அவைகளின்பேரில்வைத்து, தலைக்குப்பின்னால் முடிச்சுப்போட்டுக் கட்டவேண்டும்.

9. மற்ற எலும்புகள் அதாவது மண்டைஎலும்பு, முதுகெலும்பு, சங்கெலும்பு இவைகள் முறிந்திருந்தால் நோயாளியை அசையாமல் வைத்திருப்பதைத்தவிர, டாக்டர்களல்லாமல் மற்ற எவர்களாலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

10. இப்படிச் செய்து முடித்து, நோயாளியை டாக்டர்களிருக்குமிடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும். கூடுமானால் சங்கதியை விவரமாய்த் தெரிவித்து டாக்டரையே நோயாளி யிருக்குமிடத்திற்கு வரவழைக்கவேண்டும்.

11. டாக்டர் வருமுன் நோயாளியை இருப்பிடம் விட்டு வீட்டிற்கோ மற்ற இடங்களுக்கோ எடுத்துச் செல்லவேண்டுமானால்—காயம்பட்ட இடங்கள் புஜம் அல்லது கைகளாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு முக்கோண வடிவமான பெரிய துணி அல்லது சவுக்கத்தை மூலை பிடித்து மடித்து முன்னங்கையை வயிற்றின் மேல் மடித்து வைத்து, இம்முக்கோணத் துணியை கழுத்தில் கட்டி தொட்டில் போல் தொங்கவிட்டு, இத் தொட்டிலில் முன்னங்கையை வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு போகலாம்

12. மற்ற சிரசு, கால் முதலான பாகங்களில் அடிபட்டு, நோயாளியினால் எழுந்திருந்து நடந்து போகசக்தி

இல்லாமற்போனால் பின்வருமாறு தூக்கிக்கொண்டு போகலாம். 1. பலகைகள், கட்டில்கள் இவைகளில் போட்டுக் கொண்டு போகலாம். அல்லது 2. இரண்டு சாக்கு அல்லது கோணிப்பைகளை எடுத்து, நோயாளியை இவைகளில் கிடத்தி, இப்பைகளின் அடிப்பக்கத்தில் இரண்டு மூலைகளிலும் துவாரமிட்டு, இரண்டு பலத்த மூங்கில்களை, பக்கத்திற் கொன்றாகக் கோர்த்துத் தூக்கிக்கொண்டு போகலாம். நோயாளியைத் தூக்கிக்கொண்டு போகும்போது, முறிவு பட்ட பாகத்திற்கு அசைவு என்பதே ஏற்படாமலும், அது தொங்கிக்கொண்டுகிடக்காமலும் தாங்கிக்கொண்டு போகவேண்டும்.

13 தகுந்த டாக்டர்கள், ஆஸ்பத்திரிகள், இவ்விடங்களைத் தவிர, எலும்பு முறிவை சொஸ்தம் செய்ய வேறு மறவர்கள், குயவர்கள், மற்ற நாட்டு வைத்தியர்கள் முதலானவர்களிடம் செல்லவே கூடாது. இவர்களெல்லாம் உருவிவிட்டு சொஸ்தம் செய்யலாம், மருந்து எண்ணெய்கள் தடவி சொஸ்தம் செய்யலாம் என்று பலவிதமாய்ச் சொல்லுவார்கள். இதை நம்பக் கூடாது.

14. எலும்புமுறிவுகளி லெல்லாம் மிகவும் அபாயமானது ஒன்றுண்டு. அதாவது சிரசின் அடிப்பாகம் முறிந்து விடுதல். இதைக்காட்டும் அடையாளங்களாவன :—காது மூக்கு இவைகளின் வழியாய் இரத்தம் வெளியாகும்; தவிரவும் ஒருவித சுத்தமான நீரும் வெளியாகும். 2. நோயாளி ஞாபகமற்றுக் கிடப்பான். இது முக்கியமாய் உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து கீழே விழுந்தால் ஏற்படும். இவ்வித அடையாளங்களைக் கண்டு விட்டால் உடனே டாக்டரை வரவழைப்பது மிகவும் அவசியம். மற்றவர்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது

15. முறிந்த எலும்புகள் மருபடியும் சேரகுறைந்தது 3 முதல் 5 வாரம் வரைக்கூடச்செல்லும். ஆதலால், நோயாளிகள் ஆத்திரப்படவாவது, கைக்கட்டுகளை அவிழ்த்துப் பார்க்கவாவது கூடாது; டாக்டர்கள் சொல்லுவதுபோல் கேட்டு நடக்கவேண்டும். "எப்படி இருக்கு பார்ப்போம்" என்று கட்டுகளை அவிழ்ப்பார்களேயாகில், சேர்ந்துவரும் எலும்பு மறுபடியும் திடீரென்று முறிந்துவிடும்.

3. முழிப்பெயர்வு

உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து குதிப்பதினாலோ, முழிகளில் அடிக்கப்படுவதினாலே, அவைகள் தன் இடம் விட்டுப் பெயர்ந்து வெளியாகக்கூடும்

அடையாளங்கள்:—1. முழியில் ஜாஸ்தி வலி இருக்கும்; 2. எலும்புமுனைகள் இடம்விட்டு மாறிக்கிடக்கும்; 3. முழிக்கு அசைவுஎன்பதே கிடையாது; 4. முழியை விட்டு வெளியான எலும்பின் முனையானது முழிக்கு வெளியில் தடவிப்பார்த்தால் தோன்றும். 5. மற்றொரு பக்கத்து இதே முழியைப் பார்த்தால் அதற்கும் இதற்கும் ஜாஸ்தி வித்தியாசங்களிருக்கும்; அதாவது மோதி இருக்கவேண்டிய இடங்களில் குழிந்தோ, குழிவாயிருக்கவேண்டிய இடங்களில் மோதியோ இப்படிப் பலவிதமாய் வித்தியாசப்பட்டிருக்கும். இவ்வித அடையாளங்களால் முழி பெயர்ந்திருப்பதை அறியலாம். ஆனால் சில சமயங்களில் மேற் சொன்ன காரணங்களினால் முழிக்கு யாதொரு சேதமும் ஏற்படாமல், அதைச் சுற்றியிருக்கும் முருந்துகள், கட்டுங்கயிறுகள் இவைகளுக்குச் சேதமுண்டாயிருக்கும். இவ்விரண்டையும் நிர்ணயம் பண்ணி அறிவது எப்படியென்றால்:—1. முழிப்பெயர்வுள்ள இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கமானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஜாஸ்தியா

கும். ஆனால் முருந்துச் சேதங்களில் காயம் ஏற்பட்ட உடனேயே வீக்கம் ஜாஸ்தியாக வந்து விடும். 2. முழிப் பெயர்வுகளில் தொட்டால் வலி ஜாஸ்தியாக இருக்கமாட்டாது. ஆனால் முருந்துச் சேதத்திலோ முழியைத் தொடவே முடியாது. சகிக்க முடியாத வலி இருக்கும். 3. முழிப் பெயர்வில் முழியின் நிறம் மாறி இருக்கமாட்டாது. ஆனால் முருந்துச் சேதத்தில் முழியின் நிறம் மாறி நீலம் பாய்ந்திருக்கும்.

இப்பேர்ப்பட்ட வித்தியாசங்களிருந்தாலும், சாதாரண ஜனங்கள், இன்னது தான் என்று தீர்மானமாய் நிர்ணயம் செய்து விடக்கூடாது.

முழிப்பெயர்வுக்கும், முருந்து முதலானவைகளில் ஏற்படும் சேதங்களுக்கும் செய்யவேண்டிய தென்ன ?

1. டாக்டருக்கு உடனே ஆள் அனுப்பி அவரை வரவழைக்க வேண்டும்.

2. காயப்பட்ட பாகத்தை அசைவில்லாமல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3. காயப்பட்டவுடன் துணியை குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்து முழியைச் சுற்றி வைத்து விட்டால் அதிக வீக்கம் உண்டாகமாட்டாது. வலியும் அதிகமாயிருக்கமாட்டாது. முழியைப் போட்டு தேய்க்கவாவது, உருவி விடவாவது கூடாது.

4. ஆயாசமாயிருந்தால் காபி, டீ, கஞ்சி, வெந்நீர் முதலான சூடுள்ளசாமான்களை உண்ணக் கொடுக்கலாம்.

5. தகுந்த டாக்டர்களைத்தவிர மற்றவர்களைக் கொண்டு முழிக்கு வைத்தியம் செய்யச் சொல்லக்கூடாது. முழியைத்தன் நிலைக்குக் கொண்டுவரும்மாதிரி முழிகளைப்

பற்றியும் அவைகள் பிசகக்கூடிய மாதிரிகளைப்பற்றியும் படித்திருக்கப்பட்ட டாக்டர்களுக்குத்தான் தெரியும். மற்றவர்களுக்குத் தெரியமாட்டாது.

4. மூர்ச்சையடைதல்.

உணர்ச்சி அங்கங்களைப்பற்றிச்சொல்லும்போது நமக்குண்டான சகலவித உணர்ச்சிகளுக்கும் மூளைதான் பிரதானமென்று சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா? இந்த அங்கத்திற்கு ஏதாவது சேதம் ஏற்பட்டால் நமக்கு ஞாபகம் என்பது இல்லாமற் போய்விடுகின்றது. மூளையின் ஒவ்வொரு பாகமும் அததன் வேலையை சரிவரச் செய்துகொண்டிருக்கும் வரை நாமும் ஞாபகத்துடன் சகல தொழில்களையும் செய்துகொண்டிருக்கமுடியும். மூளை எப்போது வேலைசெய்யாமல் நிற்கின்றதோ அப்போது நமக்கும் ஞாபகமில்லாமற் போய்விடுகின்றது. இப்படி ஞாபகமற்றுப் போவதற்குத் தான் மூர்ச்சையடைதல் என்று பெயர்.

ஒருவன் மூர்ச்சையடைந்துவிட்டால் உடனே நாம் செய்யவேண்டியதென்ன?

1. டாக்டருக்கு உடனே ஆள் அனுப்பவேண்டும்.

2. குளிர்ந்த ஜலத்தை எடுத்து நெற்றியிலும் முகத்திலும் அடிக்கவேண்டும்.

3. கார்பனேட் ஆப் அமோனியா என்ற மருந்தை நாசித்துவாரங்களில் காட்டவேண்டும்.

4. ஞாபகம் வந்ததும் ஸ்பிரிட் அமோனியா அரோமாட் என்ற மருந்தில் 20 சொட்டுகளை ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கலந்துகொடுக்கலாம். ஆனால் 12 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்டவர்களுக்கும் 5 வயதிற்கு மேல்பட்டவர்களுக்கும் 10 சொட்டுகள் தான் கொடுக்கலாம்.

5. சுத்தமான காற்றோட்டமிருக்கக்கூடிய இடத்தில் நோயாளியை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். விசிரிகளால் வீசவேண்டும்.

9. உடம்பின் பேரிலிருக்கக்கூடிய சகலதுணிகளையும் எடுத்துவிடவேண்டும்.

7. பக்கத்தில் பல ஜனங்கள் கூட்டம் போடவிடக் கூடாது.

8. நோயாளியை உட்காரவைக்கவாவது நிறுத்திவைக்கவாவது ஜாஸ்தியாய் அசைக்கவாவது பக்கத்திலிருந்து கொண்டு சப்தம் போடவாவது கூடாது.

9. ஞாபகம் வந்ததும் காபி, டீ, முதலானவஸ்துக்களை தாகத்திற்கு சாப்பிடக் கொடுக்கவேண்டும்.

10. மூர்ச்சையை உண்டுபண்ண பலகாரணங்கள் உண்டு. அதாவது: 1. திடீரென்று ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள்; 2.பயம்;3. மண்டைகளில் ஏற்படக்கூடும் அடிகளினால்மூளை கலங்கி மூர்ச்சையை யுண்டுபண்ணும்; 4. மண்டைஎலும்புகளில் ஏதாவதுஒன்று உடைந்துமூளையைக்குத்திக்கொண்டிருந்தால் ஞாபகமற்றுப்போகக்கூடும்; 5. காக்காய் வலிப்பு முதலான சிலவியாதிகள்; 6. லகிரியுள்ள வஸ்துக்கள்; 7. நாம் சாதாரணமாய் பிரதிபந்தம் என்று சொல்லப்பட்டவைகளும்; காற்றுக்குற்றமென்று சொல்லப் பட்டவைகளும்; 8. கொடுமையான வெயில்; 9. மின்னல்; 10 இடி; 11. சிலவித விஷவஸ்துக்கள் ; 12. நட்டுவாக்காளி, தேள், பாம்பு முதலான விஷஜந்துக்களின் கடிகள்.

11. இப்படிப்பலகாரணங்களிருப்பதால் காரணத்தை அறியமுயல வேண்டும். 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, இவ்வளவு காரணங்களால் ஏற்படும் மூர்ச்சைக்கு மேற் சொ

ன்ன உபாயங்களினாலேயே ஞாபகம் வந்துவிடும் 3,4 காரணங்களினால் ஏற்படும் மூர்ச்சைகளுக்கு, நோயாளியை காற்றோட்ட முள்ளதும் நிசப்தமானதும், இருட்டாயு முள்ள அறைகளில் படுக்கவைக்கவேண்டும். துணியை குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்து தலைமேல் போட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும். நோயாளியை அசைக்கவாவது மற்ற உபாயங்களினால் மூர்ச்சையை தெளியச் செய்யவாவது கூடாது. ஒவ்வொன்றும் டாக்டர்களால் தான் செய்யப்படவேண்டும். 6-வது, அல்லது லகிரி வஸ்துக்களாகிய பிராந்தி முதலான வஸ்துக்களால் ஏற்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், நோயாளியை வாந்திஎடுக்கச் செய்யவேண்டும். 11-12-வது அல்லது விஷ வஸ்துக்களால் ஏற்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் அந்தந்த விஷத்திற்குத் தகுந்த உபாயங்களைச் செய்யவேண்டும். இதைப்பற்றி பின்னால் சொல்லப்படும்.

12. மூர்ச்சையடைந்து கிடப்பவனுக்கு தன் ஞாபகம் முழுவதும்வரும் வரை, உள்ளுக்குஒருமருந்தையாவது ஆகாரத்தையாவதுகொடுக்கக்கூடாது. மருந்துகள் கொடுத்தாலும் நாக்கில் தடவக்கூடிய மருந்துகளா யிருக்கவேண்டும்.

5. தீப்பட்ட காயங்கள்.

1. மேல் போட்டிருக்கும் துணிகளில் தீப்பற்றிவிட்டால் ஓடக்கூடாது. உடனே கைகளினால் தேய்த்து அணைக்கவேண்டும். துணிகளை இலேசாய் அவிழ்த்தோ கிழித்தோ உடனே எடுத்து எறிந்துவிடக் கூடும் பக்ஷத்தில்செய்யலாம். முடிச்சுகளை அவிழ்த்தாவது புத்தான்களை கழற்றியாவது எடுக்கவேண்டியதா யிருக்கும் பக்ஷத்தில் தீயை அணைத்துக்கொண்டுதான் கழற்றவேண்டும். ஜாஸ்தி

துணிகள் கம்பளிகள் முதலானவைகளைப்போட்டு கசக்கி தீயை அணைக்கலாம். பக்கத்தில் ஜலமிருந்தால் கொட்டி அணைக்கலாம். எதையும் தீப்பற்றினதும் உடனே செய்ய வேண்டும்.

2. தீப்பட்ட காயங்கள் 2 காரணங்களினால் ஏற்படக் கூடும். அதாவது துணிகளிலோ சரீரத்திலோ தீப்பட்டு காயம் உண்டாகலாம். அல்லது வெந்நீர், கஞ்சி முதலான கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வஸ்துக்கள் சரீரத்தில் விழுவதினால் உண்டாகலாம்.

3. தீப்பட்டவன் உடனே மூர்ச்சையடைந்து விடக் கூடும், இப்படி இருந்தால் மூர்ச்சையை தெளியச் செய்வது மிகவும் அவசியம்.

4. தீப்பட்ட இடத்தின் பேரில் கிடக்கக்கூடிய துணிகளை உரித்தெடுக்காமல், நன்றாய் நனைத்து கத்திரித்து எடுக்கவேண்டும். துணியை எடுப்பது நோயாளிக்குத் தெரியாதபடி அவ்வளவு இலேசாய் எடுக்கவேண்டும். துணியின் ஏதாவது ஒருபாகம் பலமாய் புண்ணோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதை அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும். பின்னால் அதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

5. காயமானது சிறிதாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரு துண்டு லிண்டு துணியை காய்ச்சி வடிகட்டின தேங்காய் எண்ணெயிலோ தேனிலோ நனைத்து மேல்போட்டு மூடவேண்டும். பெரிய காயங்களாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரே துணியைப் போடக்கூடாது; போட்டால் பிற்பாடு எடுப்பது சிரமப்படும். அநேக சிறு துண்டுகளாக கத்திரித்துப் போடவேண்டும். வாஸ்லின் என்ற களிம்பு இருந்தால் தேங்காய் எண்ணெய்க்குப்பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

மூடின பிற்பாடு, பஞ்சு, வாழை இலை (குருத்து) முதலான மிருதுவான வஸ்துக்கள்போட்டு மூடி துணிகளால் இலேசாய்க் கட்டவேண்டும்.

(6) தீப்பட்டகாயங்கள் மிகவும் ஜாஸ்தி வலியையுண்டாக்குமாதலால் அதிக ஜாக்கிரதையாக வைத்தியம் செய்யவேண்டும்.

(7) புண்களின் பேரிலிருக்கக் கூடும் கொப்பளங்களை குத்தி விடக்கூடாது.

(8) புண்களைக்கட்டி முடிந்ததும், காயம்பட்டபாகத்தை அசைவு இல்லாமல் நோயாளிக்கு ஹிதமாயிருக்கும்படியாய் வைத்து, தாகத்திற்கு காபி, டீ, கஞ்சி முதலான வஸ்துக்களைக்கொடுக்கவேண்டும். மருந்துகள் பேருமுன்பாகவே இவைகளைக் கொஞ்சம் கொடுத்துக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. காபி, டீ, முதலானவஸ்துக்கள், எல்லாருமே வழக்கமாக சாப்பிடக்கூடிய வஸ்துக்களில்லாமற் போனாலும் நோயாளிகளுக்கு தைரியத்தை உண்டுபண்ண மிகவும் பிரயோஜனமுள்ள வஸ்துக்கள். இவைகளை எப்பொழுதும் சாப்பிட்டு வழக்கமில்லாதவர்கள், நோயடைந்திருக்கும் காலத்தில் மட்டும் சாப்பிட்டால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தை அடைவார்கள். ஆனால், எப்பொழுதுமே சாப்பிட்டு வழக்கப்பட்டவர்களுக்கு இவைகளின் குணம் அவசியமாயிருக்கும்போது விசேஷ பலனை செய்யமாட்டாது. இவைகள் ஆகாரங்களில்லாமற் போனாலும் அநேக வியாதிகளில் மிகவும் பிரயோஜனமுள்ள ஔஷதங்கள். இந்த பிரயோஜனத்தை உத்தேசித்து வீடுகளில் கொஞ்சமாய் அவசியம் வைத்திருக்க வேண்டியவைகள்

6. விஷக் கடிகள்.

இவைகளில் முக்கியமானவை:—(1)தேள்கொட்டு, (2) நட்டுவாக்காளி கொட்டு, (3) பாம்புக்கடி.

தேள் கொட்டு:—கொட்டுப்பட்ட இடத்திற்குமேல், இரத்தம்ஏருதபடி துணிகளால் கட்டவேண்டும். ஒரு டீஸ்பூன் அல்லது தேயிலைக்கரண்டி உப்பைஎடுத்து ஜலத்திலாவது சாராயத்திலாவது அறைத்து கொட்டுப்பட்ட இடத்தில் தேய்க்கலாம். (2) சோடா உப்பும் ஸ்பிரிட் அமோனியா அரோமாட் என்ற மருந்தையும் எடுத்து குழைத்துத் தடவலாம். (3) வெரும் சாராயத்தை மட்டிலும் போட்டுத்தேய்க்கலாம். (4) கொட்டுப்பட்ட இடத்தை ஜலத்தில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் விஷம் ஜாஸ்தியாய் ஏறமாட்டாது. வலியும் ஜாஸ்தியாய்யிருக்க மாட்டாது. (5) சிலர் மற்றொரு வைத்தியம் செய்கிறார்கள். அதாவது எந்தத் தேள் கொட்டித்தோ அதைக் கொன்று, அதன் மாமிசத்தையே சிறு குச்சியினால் ஒரு உளுந்துபருமாணம் எடுத்து கடிவாயில் தடவுகிறார்கள். இது சில வேளைகளில் மிகுந்த பிரயோஜனத்தைச் செய்கின்றது. (6) உள்ளுக்கு காபி, டீ முதலான வஸ்துக்களைக் கொடுக்கவேண்டும்.

நட்டுவாக்காளி கொட்டு:—இது மிகவும் கொடியது. தேள் கொட்டுக்குச் சொல்லியது போல் இதற்கும் வைத்தியம் செய்வதுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தை குடங்களினால் எடுத்துக் கொட்டி ஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும். ஆனால், சிலருக்கு தேள் அல்லது நட்டுவாக்காளி கடித்ததும் உடம்பெல்லாம் வெயர்த்து குளிர்ந்து போய்விடும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களை ஸ்நானம் செய்யச்சொல்லவாவது அல்லது ஜலத்தைத்தலையில் கொட்டவாவது கூடாது.

உள்ளுக்கு காபி, டீ முதலான வஸ்துக்களை அடிக்கடிகொடுக்கவேண்டும்.

விஷப்பாம்புக் கடிகள்.

(1) கடிபட்ட பாகங்கள் கால் விரல்களாகவாவது கை விரல்களாகவாவது இருக்கும் பக்ஷத்தில், கடிபட்ட இடத்திற்கு மேலுள்ள முழியோடு துண்டித்து விடுதல் தான் உத்தமம். இதோடு மணிக்கட்டுகளுக்கு மேலாக கயிறுகளாலோ துணிகளாலோ பலமாய்க்கட்டி இரத்தப் போக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

(2) மற்ற இடங்களா யிருக்கும் பக்ஷத்தில், கடிபட்டதும் உடனே வாயை அதில் வைத்து உருஞ்சி இரத்தத்தை எடுத்துத் துப்பிவிடக்கூடுமானுல் மிகவும் சிலாக்கியம். எப்பேர்ப்பட்ட பாம்பாயிருந்தாலும் விஷம் ஏறமாட்டாது. பாம்புக்கடியில் விஷமானது கடித்த உடனேயே மேல் ஏறுகிறதில்லை. பாம்பு கடித்ததும் கடிபட்ட பாகம் வீங்கும். இந்த வீக்கம் இருக்கும் வரை விஷம் இரத்தத்தோடு கலந்து ஏறவில்லையென்று நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம். பாம்பின் விஷமானது ருசியில் அநேகக் கசப்பாயிருக்கும். எந்தப் பாம்புக்கடிக்கும் உடனே சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய வைத்தியம், வாயை வைத்து கசப்பு இரத்தம் வரும்வரை உருஞ்சி எடுத்துத் துப்புவது தான். இப்படி உருஞ்சுவதில் யாதொரு கெடுதலுமில்லை. ஆனுல் வாயில் புண்களிருந்தாலாவது அல்லது இகர்கள் கொழுத்துக் கொண்டிருந்தாலாவது, அல்லது இகர்களிலிருந்து இரத்தம் விழுந்து கொண்டிருந்தாலாவது இரத்தத்தை உருஞ்சக்கூடாது. உருஞ்சினுல், உருஞ்சப்பட்டவர்களை விஷம் தீண்டிவிடும்.

(3) இரத்தத்தை உருஞ்சமுடியாத பக்ஷத்தில், கூடுமானால் கடிபட்ட இடத்திற்கு 4-5 அங்குலத்திற்கு மேல், சிறுவிரல் பருமனுள்ள கயிற்றைக்கொண்டோ, துணிகளை முறுக்கியோபலமாய்க்கட்டவேண்டும். இப்படிக்கட்டுவதில் இரத்தம் மேல் ஏருமலிருக்கும்படியாகவும், தோல் கிழிந்துபோகாமலும், கட்டப்பட்ட இடத்தில் சுருங்கல் அல்லதுமடிப்பு விழாமலும்கட்டி இதில் வெந்நீரை ஊற்றினால் கட்டியிருக்கும் கயிறோ துணியோ நனைந்து, கட்டு கெட்டியாகும். இப்படி ஒன்றின்மேல் ஒன்ருகவும், ஒன்றைவிட்டு மற்றொன்று 3-4 அங்குலம் தள்ளியும் 2-3 கட்டுகள் கட்டவேண்டும். இப்படிக் கட்டிக்கொண்டிருக்கும்போதே, ஒரு கத்தியினால் கடிவாயைப் பெரிதாக்கி கொஞ்சம் உப்பையெடுத்துத் தேய்த்தால் புண்ணின் வழியாய் இரத்தம் வெளியாகும். இப்படி வெளியாகும் இரத்தமானது கருப்பு நிறமாயிருக்கும் வரை இரத்தத்தை வெளியோடச் செய்யவேண்டும். இதற்குள் ஒன்றிரண்டு இரும்புக் குச்சிகளை தீயில் பழுக்கக் காயவைத்து அதை புண்ணிற்குள் செலுத்தினால், விஷமானது எறிக்கப்பட்டுப்போம். மேல் ஏறமாட்டாது. இப்படிச் செய்ததும் புண்ணிற்குமேல் உள்ளமுடிச்சுக்கடியில் இரண்டுமூன்று இடத்தில் கத்தியினால் இரத்தம் வெளியாகும்படி இலேசாய்க் கீறினால் விஷம் புண்ணைவிட்டு மேல் ஏறி இருக்கிறதும் ஏருமலிருக்கிறதும் தெரியும். விஷம் கலந்த இரத்தமானது எழுத உபயோகிக்கும் மைநிறமாயிருக்கும். விஷம் ஏறியிருக்கும் இடங்களில் ஸ்மரணை அல்லது உணர்ச்சி இருக்கமாட்டாது. கடிபட்ட இடத்தில் வீக்கமிருக்கும்வரை விஷம் மேலேலே ஏறவில்லை என்று. நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் கடிவாய் தெரியமாட்டாது. ஆனால் இதை

453

அறியவேண்டுமானல் வீக்கத்தினல் அறியலாம். தவிரவும் கொஞ்சம் இரத்தம் வெளியாகி, கடிபட்ட இடத்தில் வழிந்து உலர்ந்து கிடக்கக்கூடும். இதனுலும் அறியலாம்.

4. விஷம் ஏறியிருக்கும் பக்ஷத்தில் எவ்வளவுதூரம் ஏறி இருக்குமென்பதை அறியவேண்டும். கடிப்பட்டதும் மேல் சொல்லியது போல் 3 கட்டுகள் பலமாய்க்கட்டிவிட்டால், விஷமானது இந்தக்கட்டுகள் ஏதாவது ஒன்றுக்கடியில் தங்கிப்போம். சிறு கத்தியினல் பல இடங்களில் மேன்மேலும் கீறிக்கொண்டேபோனல், வெளியாகும் இரத்தத்தின் நிறத்தை வைத்துக்கொண்டே விஷம் இவ்வளவு தூரம் ஏறி இருக்கிறதென்று நிர்ணயிக்கலாம். தவிரவும், விஷமிருக்கு மிடத்தில் ரோமங்கள் நன்முய் படிந்துகிடக்கும். நிமிர்ந்துநிற்கமாட்டாது. இதைக்கவனித்துபார்த்தால் விஷம் ஏறு மிடமெல்லாம் ரோமங்கள் கீழேபடிந்து கொண்டும் அந்த இடத்தைவிட்டுமேலே ஏறினதும் மறுபடியும் நிமிர்ந்து கொண்டுவருவதைப் பார்க்கலாம். இப்படிப் பார்த்து இவ்வடையாளம் நன்முய்த் தோன்றி விட்டால். விஷத்தைவெளியாக்குவது மிகவும் இலேசு. விஷமேறிக் கொண்டு போகும் வழியில் விஷத்திற்கு மேலான ஒரு இடத்தில் கத்தியினல் கீறி கீழே இருந்து விஷத்தை பிதுக்கி வெளியே தள்ளிவிடலாம்.

5. இப்படிப் பலவிதமாய்ச் செய்து விஷத்தைவெளியாக்கின பின்பு வெந்நீரை சில நிமிஷம் வரை புண்களில் இடைவிடாது விட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

6. மேற்சொன்ன உபாயங்கள் கை கால்களில் பாம்பு கடித்திருந்தால் பிரயோஜனப்படும். நெஞ்சு முதுகு முதலான கட்டக்கூடாத இடங்களில் கடித்திருந்தால் புண்ணை

பெரிதாக்கித் தீயினால் சுட்டுவிடவேண்டும். வெந்நீரையும் இடைவிடாது விட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

7. விஷம் ஏறியிருக்கும் இடத்தை மற்றொரு உபாயத்தினாலு மறியலாம். அதாவது, வெந்நீரைப் போட்டுத் தேய்த்து அலம்பினால், விஷமிருக்குமிடத்தில் ஒரு வட்டமான வீக்கம் தெரியும்.

8. விஷம் முழுவதும் ஏறி ஞாபகமில்லாமல் போய் விட்டாலும் உட்காரவைத்து வீட்டுக்கூரைமுதலான உயர்ந்த இடங்களிலிருந்து நல்ல சூடுள்ள வெந்நீரை தலையில் இடைவிடாது 20-30 நிமிஷம் வரை விட்டுக்கொண்டிருந்தால் விஷ பலம் குறைந்துபோம். உடனே உடம்பில் நடுக்க முண்டாகும். இப்படிஉண்டான பிறகுகூடக்கொஞ்சநேரம் விட்டுக்கொண்டிருந்தால் ஞாபகமும் வந்து விஷமும் இறங்கிவிடும்.

9. பாம்புகளுக்கு இருவிதப்பற்கள்உண்டு. அதாவது சாதாரணப்பற்கள், விஷப்பற்கள். விஷப்பற்கள் இரண்டு தான் உண்டு. இவைகள்பட்டு விஷம் இறங்கி விட்டால் தான் அபாயம். பாம்புகள் கடிக்கும்போது சாதாரணபற்களால்பிடித்துக்கொண்டு, விஷப்பற்களை ஊன்றிவிஷத்தை புண்ணிற்குள்விடும். ஆகையால் சரீரத்தில் பட்டதும் எறிந்துவிட்டால் சாதாரணப்பற்கள்மட்டும்தான்பட்டிருக்கக்கூடும். அல்லது விஷப்பற்களின் முனைகள் கூடப்பட்டிருக்கக்கூடும். அப்போது இரத்தம் ஜாஸ்தியாகவெளியாகும். இப்படியிருக்கும் பக்ஷத்தில் யாதொருபயமுமில்லை. விஷப்பற்கள் நன்றாய் இறங்கிஇருந்தால் ஊசியைக்கொண்டு குத்தினதுபோல் 1–2 புண்தோன்றும். இப்படிப்பட்ட புண்கள் தோன்றி இரத்தமும் ஜாஸ்தியாகவெளியாகாமல்,

வெளியாகும் இரத்தமும் மை நிறமாக இருந்து, கடி பட்ட இடத்தில் வீக்கமுமிருந்தால் மட்டும் தான் விஷத்தைப்பற்றி பயப்படவேண்டும்.

10. எந்த பாம்பு கடித்துவிட்டாலும், உடனே கயிறுகளைக்கொண்டோ, மற்ற வேஷ்டிகளைக்கொண்டோ புண் பட்ட இடத்திற்கு மேல் பலமாய்க்கட்டி விட்டாலாவது, அல்லது புண்ணை தீயைப் போட்டு சுட்டு விட்டாலாவது விஷத்தைப்பற்றி பயப்படவே வேண்டாம்.

11. பெர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஸியம் என்ற மருந்து கையிலிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதில் கொஞ்சம் எடுத்து புண்வாயை முதலில் கத்தியினால் பெரிதாக்கிக் கொண்டு, தேய்த்து விட்டால் விஷம் பலம் குறைந்து போகும்.

12. இப்படியெல்லாம் செய்து முடித்து நோயாளி க்ஷீணமடையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். காபி, டீ முதலான சூடுள்ள வஸ்துக்களைக்கொடுக்கவேண்டும். பல இடத்தில் குத்திப்பார்த்து விஷமில்லை என்று தீர்மானித்துக்கொண்ட பிறகு தான் கட்டுகளை அவிழ்க்கவேண்டும்.

13. பல இடத்தில் கீறிப்பார்ப்பதினால் நோயாளிமறித்து விடமாட்டான். விஷத்தை எடுக்காமல் ஏறவிட்டு விட்டால் நிச்சயமாய் மறிப்பான். ஆகையால், மேல் சொன்ன உபாயங்களை பயமில்லாமலும், சுறுசுறுப்பாகவும் காலதாமதம் செய்யாமலும் செய்யவேண்டும். எவ்வளவு சீக்கிரமாய் செய்கிறோமோ அவ்வளவு நன்மை உண்டாகும். மனிதனும் ஜீவிக்க இடமுண்டாகும்.

ஜலத்தில் வீழ்ந்து மூழ்கிப்போகுதல்.

ஜலத்தில் மூழ்கிக் கிடந்து விட்டால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்பட்டு விட்டதென்று நினைத்துவிடக் கூடாது. ஜல

திற்குள் 15-நிமிஷம் வரை கூட மூழ்கிக் கிடந்து, நாடி சுவாசம் எல்லாம் நின்று விட்டபிறகு கூட அநேகர் எடுக்கப்பட்டு உயிர்ப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறார்கள். ஆகையால், உயிர்ப்பிக்க வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்து பார்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதற்குச் செய்யவேண்டிய தென்ன?

(1) மனிதனை குப்புறப் படுக்கவைத்து, அவன் நெற்றியை அவனுடைய வலது முன்னங்கையில் வைக்க வேண்டும்.

(2) ஒரு பெரிய துணியை எடுத்து கெட்டியான மெத்தைபோல் மடித்தாவது அல்லது ஒரு தலையணியையாவது நெஞ்சிற்கும் வயிற்றிற்கும் அடியில் வைக்கவேண்டும்.

(3) நாசித்துவாரங்களையும் வாயையும் நன்றாய்த் துடைத்து சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

(4) பிற்பாடு நம்முடைய இருகைகளையும், அவனது முதுகின் அடிவிலா எலும்புகளின் பேரில் வைத்து அடியில் வைத்திருக்கும் மெத்தை மேல் நன்றாய் அமுக்கி அப்படியே (6 எண்ணும் வரை) கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பிற்பாடு வலது பக்கமாகத் திருப்பி அந்தப் பக்கத்தையும் இவ்விதமே அமுக்கி பிற்பாடு இடதுபக்கமாகத் திருப்பி அந்தப்பக்கத்தையும் அமுக்கவேண்டும். இப்படி திருப்பித் திருப்பி அமுக்குவதினால் வயிறு, நெஞ்சு, சுவாசப்பை, சுவாசக்குழாய்கள் முதலான இடங்களிலுள்ள ஜலமானது வெளியாகும். நுரைவெளியாகும் வரை இப்படிச் செய்யவேண்டும். சரீரத்திற்குள் சென்றிருக்கும் ஜலம் வெளியானதும் அடியிற் கண்டமாதிரி சுவாசமுண்டாகவும் நாடிகள் அடிக்கச்செய்யவும் முயற்சிக்கவேண்டும்.

உயிர்ப்பித்தல்:—ஜலத்தில் மூழ்கிப்போய் மட்டுமல்ல; வேறு எந்தக்காரணத்தினாலாவது ஒருவன் திடீரென்றுமரித்துவிட்டது போலாகி நாடி சுவாசம் முதலானவை நின்றுவிட்டாலும் கூடபின்கண்ட முயற்சிகளினால், உயிரை மறுபடியும் கொண்டுவர எத்தனிக்கலாம். இவ்விதமுயற்சிகளினால் அநேகர் உயிர்ப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். உயிர்போன அடையாளங்கள் தோன்றினதும் உடனே இம்முயற்சிகளை எடுப்போமேயாகில் அநேகமாய் அநுகூலமுண்டாகும். ஆனால், நோய்களில் அவஸ்தைப்பட்டு அந்நோய்களின் கொடூரத்தால் மறித்துப்போகப்பட்டவர்களுக்கு இவைகள் பிரயோஜனப்படமாட்டாது. ஜலத்தில் மூழ்கிக்கிடந்ததினாலோ, புகை முட்டுதலினாலோ, இப்படி திடீரென்று ஏற்படக்கூடும் காரணங்களிலுண்டாகும் மரணத்திற்கு இவைகள் பிரயோஜனப்படும். தவிரவும் குழந்தைகள் தாய் சரீரத்தைவிட்டு வெளியானதும் அழாமல் பிணம்போல் கிடந்து விட்டால் அந்தச் சமயத்திலும் பிரயோஜனப்படும்.

இப்படி உயிரை மறுபடியும் கொண்டுவரக்கூடிய முயற்சிகள் அநேகம் உண்டு. அவைகளில் முக்கியமானவை 2: அவைகளாவன:—

(1) டாக்டர் சில்வஸ்டர் என்றவருடைய முறை.
(2) ,, ஹோவார்ட்

டாக்டர் சில்வஸ்டர் என்றவருடைய முறையாவது:—

1. நோயாளியை மல்லாந்துபடுக்க வைக்கவேண்டும். கால்களை பூமியிலிருந்து கொஞ்சம் உயர்த்திவைக்கவேண்டும். தலைக்கடியில் ஒன்றும் வைக்கக்கூடாது.

2. சரீரத்தின் மேலிருக்கக் கூடிய சகல உடைகளையும் எடுத்து விடவேண்டும்.

3. கொஞ்சம் துணிகளை எடுத்து கெட்டியான மெத்தை போல் மடித்து முதுகு பக்கத்தில் 2 தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கும் நடுவில் வைத்து தோள்களை உயர்த்த வேண்டும்.

4. வாயையும் நாசித்துவாரங்களையும் நன்றாய் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

5 நாக்கை, அதனடியில், எவ்வளவு தள்ளிக்கட்டக் கூடுமோ அவ்வளவு தள்ளி ஒரு துணியினால் பலமாய்க் கட்டி வெளியிலிழுத்து ஒருவரைக் கொண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்கச் சொல்லவேண்டும். நாக்கு நழுவி மறுபடியும் வாயிற்குள் போகும்படியாய் விட்டு விடக்கூடாது.

6. நாம் தலைப்பக்கத்தில் முட்டைமடித்துக்கொண்டு உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

7. பிற்பாடு நோயாளியின் இரண்டு முன் கைகளையும் முழங்கைக்கடியில் பிடித்துக் கொண்டு, கைகளை உயர்த்தி வெளிப்பக்கமாக மெள்ள வீசி தலைப்பக்கமாக முழங்கை பூமியில் படும்வரை கொண்டுவரவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் நெஞ்சு விரிந்து காற்று உட்செல்லும். மறுபடியும் கையைத்தூக்கி, நெட்டக்குத்தாகக்கொண்டு போய், கீழே கொண்டுவந்து புஜங்களை நெஞ்சின் இருபக்கத்திலும் முன்னங்கைகளை மேல் வயிற்றிலும் வைத்து, புஜங்களினால் விலாப்பக்கங்களையும் முன்னங்கைகளினால் மேல்வயிற்றையும் அமுக்கவேண்டும். மேல்வயிற்றை அமுக்கும்போது, அதையும் நெஞ்சையும் கழுத்துப்பக்கமாகத் தள்ளுவதுபோல் அமுக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதினால் முன் உட்சென்ற காற்றானது வெளியாகும். இப்படி மாறி மாறி செய்து கொண்டு போகவேண்டும். ஒரு நிமிஷத்திற்கு 15 தரமாவது காற்று உட்

459

சென்று வெளியாகும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். மனி தன் பிழைக்க இடமிருக்குமானல் 10-15 நிமிஷத்தில் சுபாவ சுவாசம் வந்துவிடும். சுபாவசுவாசம் வந்து விட்ட தென்று நிறுத்திவிடக்கூடாது. சுபாவ சுவாசத்தில் காற்று உட்செல்லும்போது காற்றை உட்செலுத்தப்பட்ட முறை யையும் காற்று வெளியாகும்போது அதாவது சுவாசத்தை வெளியிடும்போது காற்றை வெளியாக்கப்பட்ட முறை யையும் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். சுபாவ சுவாச மும் நம்முடைய முயற்சிகளும் ஒன்று போல் நடக்க வேண்டும்.

8. இவ்வித முறைகளை நடத்திக்கொண்டிருக்கும் போதே பக்கத்திலுள்ளவர்களில் சிலரை கொண்டு, கால், தொடை, வயிறு, விலா முதலானபக்கங்களை மேல்நோக்கி தேய்க்கச்சொல்லவேண்டும். மற்றொருவரை கார்பனேட் ஆப் அமோனியா என்ற மருந்தை எடுத்து நாசித்துவாரங் களில் அடிக்கடி காட்டச்சொல்லவேண்டும். மற்றொரு வரை குளிர்ந்த ஜலத்தை எடுத்து பலமாய் கைகளால் அடிக்கடி முகத்திலும் நெற்றியிலும் அடிக்கச்சொல்ல வேண்டும். இவைகளை எல்லாம் நாம் காற்றை உட்செலு த்தி வெளியாக்க ஆரம்பிக்கும்போதே ஆரம்பித்து நடத் தச்சொல்லவேண்டும்.

9 உயிர் திரும்பி சுபாவ சுவாசமும் சரியானபடி ஏற் பட்ட பிறகு அரை அவுன்ஸ் பிராந்தியை அரை அவுன்ஸ் ஜலத்தோடு கலந்து கொஞ்சம்கொஞ்சமாய் வாயில் விட்டு குடிக்கச் சொல்லவேண்டும். கம்பிளியினல் நோயாளியை மூடிவைக்கவேண்டும். அநேக பெரிய சீசாக்களைக்கொண் டுவந்து, அவைகளில் நல்ல சூடுள்ள வெந்நீரை நிறப்பி, வெந்நீர் சீசாவைவிட்டு வெளியாகாமல் மூடி, கால்

களின் இடையிலும் வெளிப்பக்கத்திலும் வைக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதினால் உடம்பில் சூடு உண்டாகும். சீசாக்கள் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், செங்கல் கட்டிகளை காயவைத்து வைக்கலாம். அல்லது மணலை வறுத்து, தலையணி உறைகளில் போட்டு வாயைக்கட்டி மூடி இவைகளை வைக்கலாம். இப்படி வெந்நீர் சீசாக்களையோ, சூடுள்ள செங்கல் கட்டிகளையோ வைப்பதினால், இவைகள் சரீரத்தில் பட்டு புண்ணாய் விடாமல், காத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜாஸ்தி சூடாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் துணிகளில் சுற்றி பொருக்கக்கூடிய சூட்டில் வைக்கவேண்டும். அவசரத்தில் யோசியாமல் செய்து விடக்கூடாது

10. இவ்வளவும் செய்தபிற்பாடு நோயாளியை நித்திரை செய்யச் சொல்லவேண்டும். சப்தம்போடவாவது, பேசவாவது இடம் கொடுக்கக்கூடாது. அவசியமாய் சகாயத்திற்கு இருக்கவேண்டியவர்களைத் தவிர வேறு எவரையும் உள்ளே விடக்கூடாது.

11. குறைந்தது 4–5 மணி நேரம்வரை, ஆட்கள்கூட இருந்து பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் மூச்சு மறுபடியும் நின்றுவிடக்கூடும். இப்படி நின்று விடும் பக்ஷத்தில், மறுபடியும் முன்போல் ஆரம்பித்துச் செய்ய வேண்டும்.

டாக்டர் ஹோவார்ட் என்பவரின் முறை:—

(1.) நோயாளியை மல்லாந்து கிடக்கச் செய்யவேண்டும். கால்களை கொஞ்சம் உயர்த்தி வைப்பதுடன் தலைக்கடியில் ஒன்றுமிருக்கக்கூடாது.

(2.) சில துணிகளை கனத்த மெத்தைபோல் மடித்து முதுகுக்கடியில் தோள்பட்டை எலும்புகளுக் கிடையில் வைக்க வேண்டும்.

461

(3) நாம் நோயாளியின் வலது பக்கமாக ஒரு காலை மடித்து உட்கார்ந்து கொண்டு நம்முடைய இரண்டு கட்டை விரல்களையும் மேல் வயிற்றில் நெஞ்சுக்குழியின் இருபக்கத்திலும் பக்கத்திற் கொன்ருக வைத்து மற்ற நாலு விரல்களாலும், விலாக்களைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிப் பிடித்துக்கொண்டு, நம்மால் எவ்வளவு பலம் உபயோகிக்க முடியுமோ அவ்வளவும் உபயோகித்து நெஞ்சுக்குள்ளிருக்கப்பட்டவைகளை யெல்லாம் வாய் வழியாக வெளியாக்க வேண்டுமானுல் எவ்விதம் மேலே அமுக்குவோமோ அவ்விதம் மேல்பக்கமாக அமுக்கி, அப்படியே 5 எண்ணும் வரை வைத்திருந்து பிற்பாடு மேலே அமுக்கிவிட்டு திடீரென்று கையை எடுத்துவிடவேண்டும். இப்படி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 8 முதல் 15 தடவை ஒருமணி நேரம் வரை முயற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும்.

(4) இதிலும் நாக்கைக்கட்டி வெளியில் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதும், நாசித்துவாரம் வாய் இவைகளை ஆரம்பத்தில் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளவேண்டியதும் அவசியம்.

(5) இந்த முறையானது ஜலத்தில் மூழ்கிப்போனவர்களை உயிர்ப்பிக்க மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது. ஜலத்திலிருந்து ஆளை வெளியிலெடுத்து ஜலத்தை வெளியாக்க முன்சொல்லியபடி செய்தபிறகு, இம்முயற்சிகளை எடுக்கவேண்டும்.

(6) உயிர்வந்த பிற்பாடு டாக்டர் சில்வஸ்டர் முறையில் சொல்லியபடி உடம்பில் சூடு உண்டாக கம்பிளி, வெந்நீர் சீசா முதலானவைகளை உபயோகிப்பதுடன் உள்ளுக்கும் கொஞ்சம் பிராந்தியும் கொடுக்கவேண்டும்.

மூச்சுமுட்டி மறித்தல்.—வெகுநாட்களாய் அடைபட்டுக்கிடக்கும் அறைகளில் போய் தாமசிப்பதினாலாவது, சுண்ணாம்புக்காளவாய்களின் பக்கத்திலிருப்பதினாலாவது, புகையினாலாவது, கொடிய மற்ற நாற்றங்களினாலாவது மூச்சுமுட்டிப்போம். தீப்பட்ட வீடுகளுக்குட் போனால் புகைமூடி மரணங்கூட சம்பவிக்கக்கூடும். பெரிய பட்டணங்களில் தெரு சாக்கிடைக்குள் சகதிகளைவாரும் தோட்டிகள் மூடப்பட்டிருக்கும் சாக்கிடைகளை சுத்தம் செய்ய உள்ளேபோய் மறித்திருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட காரணங்களினால் மறித்துப்போனவர்களை முன்சொன்ன உபாயங்களினால் அநேகமாய் உயிர்ப்பிக்கலாம்.

தொண்டைக்குள் சாமான்களை விழுங்கும்போது குத்திக்கொள்ளுதல்:—இது சிறு குழந்தைகளில் மிகவும் சாதாரணம். நாணயங்கள், சோழி, முதலான பல சாமான்களையும் குழந்தைகளுக்கு வாயிற்குட் போட்டுக் கொள்ளுகிற சுபாவம். இவைகள் இதனால் தொண்டைக்குட் சென்று விடுகின்றன. இதை நம்முடைய ஆள்காட்டி விரலை வாயிற்குள் விட்டு எடுக்கமுயலவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது விழுங்கின சாமானை கையில் அகப்பட்டாலும் அகப்படலாம். அல்லது வாந்தி உண்டாகி வெளியே வந்து விழுந்து விடும். இப்படி வெளியாகாத பக்ஷத்தில் டாக்டர்களிடம் உடனே எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

காது நாசித்துவாரங்களில் கூட குழந்தைகள் பாசி, மஞ்சாடி, கடலை, சிறுசோழி முதலானவைகளை அடைத்துக்கொள்ளும். இப்படி இருக்கும் பக்ஷத்தில் நாம் அதை எடுக்கமுயலக்கூடாது. துவாரங்கள் மிகவும் சிறியதாகையால் வெளியே வராமல் உட்சென்றாலும் சென்று விடக்கூடும். பிற்பாடு எடுக்க சிரமமாயிருக்கும். உடனே டாக்

டாகளிடத்தில் கொண்டுபோய்விட்டால், அவர்கள் தங்களிடத்தில் இவைகளுக்கு வைத்திருக்கப்பட்ட ஆயுதங்களினுல் இலேசாய் வெளியே எடுத்துவிடுவார்கள். வீக்கம், வலி முதலானவை உண்டாகமாட்டா.

விஷங்கள்.

ஒருவன் விஷம் சாப்பிட்டிருக்கிருனு, இல்லையா, எந்த விஷத்தை சாப்பிட்டிருக்கிருன் என்று அறிவது மிகவும் கடினம். சகலராலும் அறியமுடியாது. விஷவஸ்துக்கள் பல காரணங்களினுல் சரீரத்திற்குள் செல்லக்கூடும். அதாவது, தற்கொலை செய்துகொள்ள எண்ணங்கொண்டு விஷத்தை சாப்பிட்டிருக்கலாம், அல்லது விஷச்சரக்குகள் கலந்த மருந்துகளை அளவு தெரியாமல் சாப்பிட்டிருக்கலாம்; அல்லது கொலை செய்வதற்காக மற்ருெருவரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கலாம்; விஷம் இன்னதென்று தெரியும் பக்ஷத்தில் அதற்கு தகுந்த வைத்தியத்தைச்செய்ய வேண்டும்.

(1) சௌக்கியமாயிருந்து கொண்டிருக்கப்பட்ட ஒருவனுக்கு திடீரென்று வாந்தி, மயக்கம், புலம்பல் முதலானவைகள் ஏற்படும் பக்ஷத்தில், அதிலும் இவைகளில் ஏதோ ஒரு ஆகாரத்தையோ, பானத்தையோ, மருந்தையோ உட்கொண்ட சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் தோன்றும்பக்ஷத்தில் ஏதோ ஒரு விஷச்சரக்கு உட்சென்றிருக்கிறதாக நினைக்கவேண்டும்.

(2) உடனே சங்கதியை சரியாய்த் தெரியப்படுத்தி டாக்டரை விரைவாய் அழைத்துவர ஆட்களை அனுப்ப வேண்டும்.

(3) உட்சென்றிருக்கக்கூடிய விஷம் இன்னது தான் என்று அறிய முயலவேண்டும். நோயாளியிருக்கும் இடத்

தில் கிடக்கக்கூடிய ஒரு சிறு துண்டு காகிதம் முதல் சகல சாமான்களேயும் டாக்டர்களுக்கு காண்பிப்பதற்காக பந்தோபஸ்து செய்யவேண்டும்.

(4) விஷம் இன்னதென்று தெரியாத பக்ஷத்தில், ஜாஸ்தியான பாலே குடிக்கச்சொல்லவேண்டும். நோயாளியை வாந்தி செய்யும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். இதற்கு ஒருகை உப்பை கொஞ்சம் ஜலத்தில் கறைந்து உள்ளுக்குக்கொடுத்தாவது, 2 தேயிலேக்கரண்டி சீமைக்கடுகை கொஞ்சம் வெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுத்தாவது, இலேசான சூடுள்ள வெந்நீரை ஜாஸ்தியாய் குடிக்கச் சொல்லியாவது வாந்தியை உண்டாக்கலாம். ஆனல், நாக்கு, வாய், உதடு முதலானது உட்சென்றிருக்கிற வஸ்துவினல் வெந்து போயிருக்கிறதாகத் தெரிந்தால் வாந்தியை உண்டாகக்கூடிய வஸ்துக்களே உள்ளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. வாந்தி எடுக்கும்போது வெளியாகும் வஸ்துவை ஜாக்கிரதையாய் டாக்டருக்கு காண்பிக்க வைத்திருக்கவேண்டும்.

நோயாளிக்கு உயிர்போய் விட்டதுபோல தோன்றினல் மறுபடியும் உயிர்ப்பிக்கவேண்டிய முயற்சிகளே உடனே ஆரம்பித்துச் செய்யவேண்டும்.

மூர்ச்சையாய் கிடந்தால், மூர்ச்சை தெளியச்செய்யவேண்டும். கார்பனேட் ஆப் அமோனியா என்ற மருந்தை நாசியில் காட்டவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தை பலமாய் நெற்றியிலும் முகத்திலும் அடிக்கவேண்டும். தூங்கி விழுந்து கொண்டிருந்தால் தூங்க விடக்கூடாது. அவனே நடக்கச்செய்தும், பேசச்செய்தும், ஏராளமான காபியை அடிக்கடி சாப்பிடச்செய்தும், நாசியில் கார்பனேட் ஆப்

அமோனியா என்ற மருந்தைக் காட்டியும்; இப்படிப் பல் விதத்தாலும் தூங்காமலிருக்கச் செய்யவேண்டும்.

இழுப்புகள் வந்து கொண்டிருந்தால் முகத்திலும் தலையிலும், நெற்றியிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தை எடுத்து அடிக்கவேண்டும்.

வாய் உதடு நாக்கு முதலான பாகங்கள் புண்ணுயிருந்தால் ஆமணக்கெண்ணெய் பால் முதலான வஸ்துக்களை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

உடம்பு குளிர்ந்து வெயர்வை ஜாஸ்தியாக இருந்து கொண்டுமிருந்தால், கம்பிளியினல் போர்த்தும், உடம்பைத் தேய்த்தும், வெந்நீர் சீசா முதலானவைகளை கால் கைகள் பக்கத்தில் வைத்தும் சூடு உண்டாக்க வேண்டும்.

இவ்விதம் டாக்டர் வரும் வரை நோயாளியை காத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

விஷம் இன்னதென்று தெரிந்திருந்தால் அதற்குத் தக்க வைத்தியத்தைச் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு விஷத்திற்கும் அதை காட்டப்பட்ட தனித்தனிக் குறிகள் உண்டு. இங்கு வீடுகளில் விசேஷமாய் உபயோகப்படுத்தப் பட்டுவரும் விஷங்களைப்பற்றி மட்டும் கவனிப்போம் அவைகளாவன:—

(1) அபீன்: அடையாளங்கள்:—சரீரத்திற்குள் அபீனை அளவுக்குமிஞ்சிசென்றிருந்தால் பின்கண்ட அடையாளங்கள் தோன்றும்:—தூக்கம்வரும். இந்தத்தூக்கமானது வரவர ஜாஸ்தியாகும். என்னசெய்தாலும் எழுப்ப முடியாது. கண்களுக்குள்ள கண்மணியானது மிகவும் சுறுங்கி இருக்கும். முகம் வெளுத்திருக்கும். உடம்புகுளிர்

ந்திருக்கும். வாயை முகர்ந்து பார்த்தால் அபீனின் வாசனைதோன்றும்.

சிகிச்சைகள்:—நோயாளியைத்தூங்கவிடவே கூடாது. அவனை அங்குமிங்கும் நடத்திக் கொண்டும் பேசச்செய்து கொண்டும், அடிக்கடி அவனை முதுகில் தட்டி எழுப்பிக் கொண்டும், முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தை அடித்துக் கொண்டும, அவன்காதின் சமீபத்தில் ஜாஸ்தி சப்தம்போட்டுக் கொண்டு மிருக்கவேண்டும். உப்பையோ, சீமைக்கடுகையோ, வெந்நீரையோ உள்ளுக்குக்கொடுத்து வாந்தியை உண்டு பண்ணவேண்டும். பாலில்லாத காபி கஷாயத்தை ஏராளமாய் அடிக்கடி சூடாகக் குடிக்கச்செய்ய வேண்டும். வாந்தி எடுத்து விட்டாலும் குற்றமில்லை. காபியைசாப்பிட மிகவும் தொந்தரவு செய்வான். என்ன செய்தாலும் நம்மால் கொடுக்கப்பட்டதை யெல்லாம் சாப்பிடும்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். சுவாசம் நின்றால், சுவாசமுண்டாகச் செய்யவேண்டும்.

(2) எட்டிக்கொட்டை:—இம்மருந்தின் சத்து ஒன்றுண்டு. அதற்கு ஸ்ட்ருக்னையின் என்று பெயர். பார்வைக்கு ஆஸ்பத்திரிகளில் கிடைக்கும் இறைப்பொடி அல்லது பூச்சிமருந்தைப் போலிருக்கும். எலி, நாய் முதலான ஜந்துக்களைக்கொல்லுவதற்காக ஷாப்களில் வாங்கும் அநேக மருந்துகள் இதனால் தான் தயார்செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஸ்டரிக்னையின் என்ற மருந்தாலும் எட்டிக்கொட்டையினாலும் விஷத்தோற்றங்கள் உண்டாகும். அடையாளங்கள்:—3, 4 நிமிஷத்திற்கு ஒருதரம் உடம்பு முழுமையும்வலிப்பு உண்டாகும். உடம்பைமுன்னாலேயோ, பின்னாலேயோ, பக்கங்களிலேயோ வளைத்து முறிப்பான். கண்

மணிகள் மிகவும் பெரிதாயிருக்கும். சுவாசம்சரியாய்விட மாட்டான். நாடிகள் க்ஷீணமாகவும் வேகமாகவும் ஓடும்.

சிகிச்சைகள்:-உடனே வாந்திசெய்யச் செய்யவேண்டும். உள்ளுக்குப் பால்கொடுத்து க்ஷீணமடையாமல் காக்கவேண்டும். இந்த விஷங்கள் மிகவும் கொடியவை. ஆகையால், எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுறுசுறுப்பாய் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு குணமுண்டாக ஜாஸ்தி இடமுண்டு.

(3) கார்பாலிக் ஆஸிட்:-முதலான அக்கினி திராபகங்கள்:-அடையாளங்கள்:உதடு, வாய், நாக்கு, தொண்டை வயிறு இவைகளில் எரிச்சல் உண்டாகும். வாந்தி உண்டாகும் மூச்சுமுட்டும். உதடு நாக்கு வாய் முதலான பாகங்கள் புண்ணாக இருக்கும். வாய்புளிப்பாயிருக்கும்.

சிகிச்சைகள் :—உள்ளுக்கு சிற்றாமணக்கெண்ணெய், ஜவ்வரிசி முதலான கஞ்சிகள், பால், இவைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். தெளிந்த சுண்ணாம்பு ஜலத்தைக்கொண்டு வாயை அலம்பச் சொல்லவேண்டும். சீமைச்சுண்ணாம்பு கிடைக்கும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சமெடுத்து பொடிசெய்து பாலில் கலந்து உள்ளுக்குக்கொடுக்கலாம்.

(4) பாஷாணம் (Arsenic):-உட்சென்ற கால்மணிநேரத்திற்குள் விஷக்குறிகள் தோன்றும். அடையாளங்கள்:-(1)மயக்கம், (2) மேல்வயிற்றில் எரிச்சல், (3)வாந்தி, வெளியாகும் வஸ்து ஊதா அல்லது பச்சைநிறமாயிருக்கும். இரத்தக்கலப்புமிருக்கும். (4) வயிற்றுப்போக்கு; இது சில சமயங்களில் வாந்திபேதியைப் போல் தோன்றும். வெளிக்குப் போகும்போது முக்குவான், (5) கைகால்கள் இழுக்கும் வலி இருக்கும். (6) தொண்டை உலர்ந்துபோகும் (7) மூச்சு முட்டும் (8) உடம்பு குளிர்ந்திருக்கும். (9) வயிறு

முழுமையும் புண்பட்டது போல் தொடமுடியாமல் வலிக்கும். (10) நாடி ஒழுங்கில்லாமலும் பலஹீனமாயும் ஓடும்.

சிகிச்சைகள்:—சிற்றுமணக்கெண்ணெயையும், தெளிந்த சுண்ணும்பு ஜலத்தையும் கலந்து அடிக்கடி குடிக்கச் செய்யவேண்டும். வாந்தியை நிறுத்தக்கூடாது. சரீரம் க்ஷீணமடையாமல் ஒரு தேயிலைக்கரண்டி பிராந்தியும் ஜலமும் கலந்து மணிக்கு ஒருதரம் கொடுக்கவேண்டும். கோழிமுட்டையை உடைத்து பாலோடு கலந்து கொடுக்கவேண்டும். ஜவ்வரிசி முதலான பால்கலந்த கஞ்சிகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(5) ஊமத்தை, அடையாளங்கள்:—(1) வாய் தொண்டை உதடு முதலானவைஉலர்ந்துபோகும். ஜாஸ்தி சூடாகவுமிருக்கும் (2) வாயில் உமிழ்நீர் உண்டாகமாட்டாது. (3) விழுங்க முடியாமல் தொண்டை வலிக்கும், (4) ஜாஸ்தி தாக முண்டாகும்,(5) முகம் சிவந்திருக்கும், (6) கண்கள் நன்ருய் திறந்ததாயும் பயங்கரமாயுமிருக்கும், (7) பார்வை சரியான்படி இருக்கமாட்டாது, (8) கண்மணிகள் ஜாஸ்தியாய் விரிந்திருக்கும், (9) ஜாஸ்திசப்தம் போட்டு வாயில் வந்தபடி யெல்லாம் புலம்புவான், (10) சரியாய் நடக்க முடியாது தடுமாறும், (11) அடிக்கடி நீர்பிரிக்க விரும்புவான், (12)சரீரம்முழுமையும்உலர்ந்துமறத்துப்போயிருக்கும், வெயர்வைக் கசிவு என்பதே இருக்கமாட்டாது.

சிகிச்சைகள் :—வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். அடிக்கடிபிராந்தியும் ஜலமும் கலந்துகொடுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சூடுள்ள காபி, டீ முதலானவைகளைஏராளமாய் கொடுக்கவேண்டும். கால்கைகளில்சூடுஉண்டாகும்படிச்செய்யவேண்டும். இரண்டு சவுக்கங்களை எடுத்து ஒன்றைகுளிர்ந்த ஜலத்திலும் மற்றொன்றை கொதிக்கிற வெந்நீரி

னும் நினைத்துப்பிழிந்து இது கொஞ்சநேரம்அது கொஞ்சநேரமாக் மாறி மாறி உடம்புமுழுதும் இலேசாய் அடிக்க வேண்டும்.

(6) மண்ணெண்ணெய்:—வாய், உதடு நாக்கு வயிறு முதலானபாகங்கள் எறியும். உடம்பு, கைகால்கள் குளிர்ந்திருக்கும். முகம் வெளுத்திருக்கும். நாடிகள் பலஹீனமாய் ஓடும். அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுவான். அடங்காத தாகம் உண்டாகும். கிடந்த இடத்தில் கிடக்கமுடியாது.

சிகிச்சைகள்:—வாந்தியை உண்டாக்கவேண்டும். பிராந்தி, காபி, டீ, முதலான வஸ்துக்களைக் கொடுக்கவேண்டும். உடம்பில் சூடு உண்டாகச் செய்யவேண்டும். உள்ளுக்கு சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து வெளிக்குப்போகச் செய்தால், தங்கியிருக்கும் எண்ணெய் வெளியாகிவிடும்.

(7) ஙிபாக்கினி (Phosphorous):—இது ஒருசூடில்லாமல்இருட்டில் பிரகாசிக்கும் வஸ்து. தீக்குச்சிமருந்து இதனால் செய்யப்படுகின்றன. தீக்குச்சிகளிலிருக்கும் விஷம் இதுதான். குழந்தைகள் தீக்குச்சிகளை வாயில்வைத்து சுவைப்பதினாலும், இவைகள் ஜலத்தில் விழுந்து கிடப்பதினாலும் இதன் விஷக்குறிகள் தோன்றும்.

அடையாளங்கள்:—வாயை முகர்ந்து பார்த்தால் வெள்ளைப்பூண்டு வாசனை இருக்கும். ஏப்பம் அப்படியே இருக்கும். (2) சகிக்க முடியாத தாகமிருக்கும். (3) வாந்தி உண்டாகும். வெளியான வஸ்துவை இருட்டில் கொண்டு போய் பார்த்தால் பளபளப்பாயிருக்கும். (4) நீர் சரியாய் இறங்கமாட்டாது. (5) புலப்பமிருக்கும். (6) இரத்தங்கூட வாந்திசெய்வான்.

சிகிச்சைகள் :—வாந்தியை அதிகரிக்கவேண்டும். ப்ரான்ச்சு டர்பண்டைபின் (French Turpentine) என்ற மருந்

தில் அரைத்தேயிலைக்கரண்டி அரைமணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் கொடுக்கலாம். வேறு எண்ணெய்களையாவது பால், தயிர், நெய், வெண்ணை முதலான வஸ்துக்களையாவது கொடுக்கக்கூடாது.

(8) புகையிலை, அடையாளங்கள்:—(1) வாந்தி, (2) மயக்கம், (3) திருஷ்டிக்குறைவு, (4) நாடி பலஹீனம், (5) உடம்பு குளிர்ந்திருக்கும். வெயர்வை ஜாஸ்தியாயிருக்கும்.

சிகிச்சைகள் :—வாந்தியை ஜாஸ்தியாக்கவேண்டும். நோயாளியைப் பேசாமல்படுத்திருக்கச் சொல்லவேண்டும். டீ, காபி, முதலான வஸ்துக்களைக் கொடுக்கவேண்டும். உடம்பில் சூடு உண்டாகச்செய்யவேண்டும்.

(9) சூடன் அல்லது கற்பூரம், அடையாளங்கள் :—(1) மயக்கம், (2) ஆயாசம், (3) காதில் இரைச்சல், (4) திருஷ்டிக்குறைவு, (5) புலப்பம், (6) வலிப்பு, (7) உடம்பு குளிர்ந்திருக்கும், (8) மூத்திரைப்பை, ஆண்பெண்குறிகள் இவைகளில் எறிவு, (9) அடிக்கடி நீர்பிரிக்கப் பிரியப்படுவான், (10) மூச்சுமுட்டுதல். நன்றாய் தூங்கி வெயர்த்துவிட்டால் சொஸ்தமாய்விடும்.

சிகிச்சைகள் :—வாந்தியை அதிகரிக்கவேண்டும். சிரசில் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் வெந்நீரையும் மாற்றி மாற்றி விடவேண்டும்.

(10) கஞ்சா, அடையாளங்கள் :—சுயபுத்தி இருக்கமாட்டாது. வாயில் வந்தபடி எல்லாம் பேசிக்கொண்டே இருப்பான். பாடுவான். பலவிதமாய் சப்தம் போடுவான், தலைபாரமாயிருக்கும். இருந்த இடத்தில் இருக்கமாட்டான். சுவாசம் மிகவும் விரைவாய் எடுத்துவிடுவான். நீர் ஜாஸ்தியாகப் பிரியும்.

சிகிச்சைகள்:—வாந்தியை உண்டுபண்ண வேண்டும். எலுமிச்சம்பழ ரசம், புளித்த சாத்தீர்த்தம் இவைக ளைக் கொடுக்கவேண்டும். தலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தை எடு த்து குடங்களால் ஊற்றவேண்டும்.

(11) ஜாதிக்காய், அடையாளங்கள்:—மயக்கம், தலை சுற்றுதல், இருந்த இடத்தில் இருக்கமாட்டான், புலம்பு வான். ஜாஸ்தி தாகம் எடுக்கும். மூச்சுமுட்டும். வாந்தி உண்டாகும்.

சிகிச்சைகள்: காபி, டீ முதலான வஸ்துக்களை அடிக் கடி கொடுக்கவேண்டும்.

(12)டர்பண்டையின் எண்ணெய் அல்லது கற்பூரத்தை லம்: அடையாளங்கள்:—சுவாசமிடும்போது இதன்வாசனை தெரியும். வலிப்பு, மூத்திரப்பை ஆண் பெண் குறிகள் இவைகளில் எரிச்சல், வலி, மூச்சுமுட்டுதல்.

சிகிச்சைகள்:—வாந்தியை உண்டுபண்ணவேண்டும். கோழிமுட்டையை உடைத்து பாலோடு கலந்து கொடுக் கவேண்டும். பார்லிகஞ்சி முதலான கஞ்சிகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பேதிக்கு எப்ஸம்ஸால்ட் என்ற உப்பில் ஒரு அவுன்ஸ் வாங்கி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொடுக்கவேண்டும்.

(13) நேர்வாளம்:—தமிழ் வைத்தியர்கள் பேதிக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் இது கலவாத மருந்தே கிடை யாது எனச் சொல்லலாம். இதுமிகவும் கொடியமருந்து. இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் சில அபூர்வ சந்தர்ப்பங்களில் தவிர, இதை உபயோகிக்கிறதே இல்லை. அடையாளங்கள்:— அநேகமாய் பாஷாணத்தைப் போலவே, வாந்திபேதி வந்து விட்டதாகக்கூடத்தோன்றும். சிலசமயங்களில் மறி த்துக் கூடப்போய் விடுவான்.

சிகிச்சை:—பெரும்பாலும் பாஷாணத்தைப்போலவே.

மேற்சொன்ன விஷங்களுக்கு சிகிச்சைகள் சொல்லும்போது வாந்தியை உண்டுபண்ணவேண்டுமென்று சொல்லி இருக்கின்றதல்லவா? இதன் காரணம் என்னவென்ருல் ஏதாவது விஷம் பாக்கியாய் தங்கிக் கிடந்தாலும் அதை வெளியாக்குவதற்குத் தான். சிகிச்சைகளெல்லாம் உடனுக்குடனே செய்யப்பட்டால் தான் பிரயோஜனப்படும்.

இதுவரை திடீரென்று ஏற்படக்கூடும் ஆபத்துகளைப் பற்றிச்சொன்னேம். இனிநோயாளிகளை காப்பதைப்பற்றி கவனிப்போம்.

நோயாளிகளைக் காக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன?. (1) நோயாளியை சுகமாக படுக்கவைக்கதெரியவேண்டும். (2) சாதாரணநோய்களின் காரணங்களும் குணங்களும் தெரியவேண்டும். (3) ஒத்தடம் கொடுக்கவோ, பத்துகள்போடவோ இப்படி நோயாளிகளுக்கு வியாதிகளை சமனம் செய்யக்கூடிய வழிகள் தெரியவேண்டும். (4) அழுக்கு உடைகளைக்கழற்றவும் சுத்தமான உடைகளைப்போடவும் படுக்கைவிரிக்கவும் தெரியவேண்டும். (5) ஆகாரம் கொடுக்கத்தெரியவேண்டும். இப்படி நோயை அதிகமாகவிடாமலும், மற்றநோய்களும் கூடஅணுகாமலும் அவனைக்கூடியமட்டிலும்ஜாஸ்திநோவு என்பதில்லாமல் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு என்னென்னவைகள் தெரியவேண்டியது அவசியமோ அவைகளெல்லாம் தெரியவேண்டும். இவைகளைப்பற்றி விவரமாய்க் கவனிப்போம்.

(1) ஒருவனுக்கு ஒருநோய் ஏற்பட்டதும் அவனை உடனே படுக்க வைக்கவேண்டும்.

(2) நோயாளிகளை சுத்தமானதும், காற்றுப்போக்குள்ளதும், வெளிச்சமுள்ளதுமான இடங்களிலிருக்கச் சொல்லவேண்டும். மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நோயாளிகளுக்கு மேற்சொன்னவைகள் மிகவும் அவசியம். தற்காலம் அநேகவீடுகளில் காற்றுக்குப்பயந்து நோயாளியை இருட்டறைகளுக்குட் போட்டு அடைக்கிறார்கள். குளிராயிருந்தால் தீ மூட்டி புகைகள் போடுகிறார்கள். இவைகள் மிகவும் பிசகு. சரீரத்திலுள்ள சகல அங்கங்களையும் ஒரு சங்கிலிக் கோர்வை என்ச் சொல்லலாமென்று முன் சொல்லி இருக்கிறோமல்லவா? ஆகையினால் எந்த அங்கம் நோயடைந்தாலும் அது சரீரம் முழுதுமே பாதிக்கின்றது. நோயாளிகளுக்கு சுத்தமான காற்றுமிகவும் அவசியம். இதைக்கதவுமுதலானவைகளை அடைத்துத் தடுத்தாலாவது அல்லது புகைமுதலானவைபோட்டு உள்ள காற்றைக் கெடுக்கவாவது செய்தால் நோய் கொடுமையாகுமே ஒழிய சொஸ்தமாக மாட்டாது. விசேஷமாய் நம்முடைய ஸ்திரீகள் நோயாளிகளிருக்கும் அறைகளைத் திறந்து வைத்திருந்தால் காற்றுக் குற்றம் ஏற்பட்டுவிடு மென்றும் பேய்பிசாசுகள் உள்ளே நுழைந்து விடுமென்றும் பயப்படுகிறார்கள். இந்த அறியாத்தனத்தை நிவர்த்திசெய்ய நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு நாம் எவ்வளவு சொன்னாலும் பிரயோஜனப்படுகிறதில்லை. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமான காற்றுப்போக்குள்ள இடத்தில் நோயாளியையிருக்கச்செய்கிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நோயும் சீக்கிரமாய் சொஸ்தமாகும்

(3) மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நோயாளிகளுக்கு சுத்தமான படுக்கையும் உடைகளும் அவசியம்.

படுக்கைகள் மிகவும் மிருதுவாகவும் நோயாளிக்கு ஹிதமாகவு மிருக்கவேண்டும். அநாவசியமாய் தலையணை களையும் தெண்டுகளையும் போடக்கூடாது. தினந்தோறும் படுக்கை விரிப்புகள்மெத்தை உரைகள்தலையணை உரைகள் முதலான படுக்கை சாமான்களை அழுக்குப் போக சோப்பு முதலானவை போட்டு நன்றாய் துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி புதிது புதிதாகப் போடவேண்டும். சாதாரண மாய் அநேக வீடுகளில் படுக்கைகளை மாற்றுகிறதே இல்லை. படுக்கைத் துணிகள் கலைந்து கிடந்தால் உடனுக்கு டனே அவைகளை எடுத்துத் தூசிபோக்கி நன்றாய் உதறி ஒழுங்காய் விரிக்கவேண்டும்.

படுக்கைகளை சுத்தம் செய்யவோ மாற்றவோவேண்டு மானல் நோயாளியை அதிக வ்ருத்தப்படுத்தாமல் செ ய்யவேண்டும். தன் ஞாபகமற்றுக் கிடக்கும் நோயாளிகளை யும், இருந்த இடத்தை விட்டு நகர முடியாத நோயாளி களையும் சுத்தமான படுக்கைகளில் போடவேண்டுமானல்,

(1) படுக்கையையே மாற்றவேண்டி யிருந்தால், முத லில் வேறுபடுக்கையைத்தயார்செய்து வைத்துக்கொண்டு, பிற்பாடு புதிய படுக்கையின் படுக்கை விரிப்பை எடுத்து, அதை உருண்டையாய் சுற்றி வைத்துக்கொண்டு, கால் களுக்கடியில் வைத்து இலேசாய் நோயாளிக்கடியில் பிரித்து விரித்துக்கொண்டு போகவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு சந்தை மட்டிலும் கொஞ்சம் உயர்த்தினல் போதும். நோயாளியை துன்பப்படுத்தாமலே விரித்துக் கொண்டு போகலாம். தூக்கி உட்கார வைக்கவாவது அல் லது படுக்கைகளில் தூக்கிப்போடவாவது வேண்டாம்; இப்படிச் செய்யவும் கூடாது. இப்படிப்பட்ட நோயாளி களுக்கு அடியில் படுக்கையின் பேரில் ஒரு பெரிய துண்டு

ஆயில் கிளாத் அதாவது எண்ணெய்த் துணியை விரித்து வைப்பது மிகவும் உத்தமம். இது வழியாக நீர், மலம், மற்ற ஈரங்கள் ஒன்றும் படுக்கைக்குட் தாவமாட்டாது. இந்தத் துணி சாதாரணமாய் கடைகளில், கெஜம் 1, $1\frac{1}{2}$ ரூபாய்க்குக் கிடைக்கும். ஒரு கெஜம் வாங்கினால் அநேக மாய்ப்போதும். சந்துப் பக்கத்திற்கு மட்டிலும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்க 2 துணிகளிருந்தால் மிகவும்உத்தமம். இப்படிப் படுக்கைவிரிப்பையும், எண்ணெய்த் துணியையும் விரித்து அப்படியே இத்துணிகளினால் தூக்கி படுக்கையில் போடலாம். இவ்விதம் அடிக்கடி செய்யக்கூடாது. நோயாளியைத் தூக்கும்போது வெகு ஜாக்கிரதையாகத் தாங்கித் தூக்கிப்போட வேண்டும். நோயாளியினால் புதியபடுக்கைக்கு நகர்ந்து போகக்கூடும் பக்ஷத்தில் புதுப்படுக்கையை பழைய படுக்கையை ஒட்டி விரித்துக்கொண்டு நோயாளியை நகர்ந்து போகச் சொல்லலாம்.

(2) படுக்கை விரிப்புகளை மட்டிலும் மாற்றவேண்டியதாயிருந்தால் பழைய விரிப்பை இலேசாய் எடுத்து விட்டு புதிய விரிப்பை மேல் சொல்லியது போல் சுருட்டிவைத்துக் கொண்டு பிற்பாடு விரிக்கலாம்.

(3) நோயாளியை ஒரு இடமிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எடுத்துப் போகவேண்டுமானால் கட்டில்களினாலேயோ படுக்கைகளினாலேயோ தான் தூக்கிக்கொண்டுபோக வேண்டும். அவனை அசைக்கவாவது, அல்லது தனிமையாய் கைகளில் தூக்கிக் கொண்டுபோகவாவது கூடாது.

எலும்பு முறிப்பட்டவர்களையும், முழிப்பெயர்வுள்ளவர்களையும், முழிகளில் அடிபட்டுக் கிடக்கப்பட்டவர்களையும், வாதம் முதலான முழிகள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிய

ஸ்தர்களேயும், ஞாபகமற்றுக் கிடக்கப்பட்டவர்களேயும், மூளே அதிர்ச்சி முதலான மூளே வியாதியஸ்தர்க்ளேயும், இரத்த வெளிப்போக்குள்ளவர்களேயும், இருந்த இடம் விட்டு அசைக்கவேகூடாது. அப்படி வேறு இடத்திற்குத் தூக்கிக்கொண்டு போகவேண்டியதாய் ஏற்பட்டாலும் நாம் அவர்களேத் தூக்குவதும் படுக்கைகளில்போடுவதும் இப்படிப்பட்ட நம்முடைய செயல்கள் ஒன்றுமே அவர்களே பாதிக்காமல் செய்ய முடியுமானல் தான் இருந்த இடத்தை விட்டு நகற்ற முயற்சிக்கலாம்.

நோயாளியின் சரீரத்தில் அநாவசியமான உடைகளேப்போடக்கூடாது. அநேகமாய் நோயாளிகள் தங்கள் பேரில்ஜாஸ்தியான துணிகளேயும் போர்வைகளேயும் பிரியப்படப்பட்டவியாதி ஒன்றுதான் உண்டு:—அதாவதுமுறைக் காய்ச்சல் அல்லது மலேக்காய்ச்சல் என்று சொல்லப்பட்டவியாதியில் ஜாஸ்தியான குளிரும் நடுக்கமும் ஏற்படும் போதுதான்; மற்ற எந்த வியாதிக்கும் சரீரத்தில் ஜாஸ்தித் துணிகள் கிடக்கவே கூடாது. சாதாரணமாய் நம்முடைய வீடுகளில் உள்ள சகல துணிகளேயும் போர்வைகளேயும், போட்டு நோயாளியைப் போர்க்கிறேம். இப்படிச்செய்வது மிகவும் அநாவசியம்; தவிரவும் வியாதியை ஜாஸ்திப்படுத்தினுலும் படுத்தலாம்.

நோயாளிகளுக்கு உடைகள் போடுவதின் பிரயோஜனமென்ன? சரீரம் நோய்பட்டிருக்குங் காலத்தில் அங்கங்களெல்லாம் மிகவும் தளர்ந்தும் பலஹீனமாயுமிருக்கும்; குளிர்ந்த காற்று சரீரத்தில் பட்டால் குளிர்சியானது அங்கங்களுக்குட் தாவி, நோயடையாமல் பலஹீனப்பட்டுயெட்டுமிருக்கும் அங்கங்களேயும்கூட நோயடையச் செய்யும். உதாரணமாக காய்ச்சலில் நெஞ்சு வயிறு

முதலான இடங்களிலுள்ள அங்கங்கள் நோய்பட்டிருக்கி வேண்டியது அவசியமில்லை. ஆனால் காய்ச்சலாயிருக்கும் போது குளிர்ந்த் காற்று சரீரத்தில் பட்டால், சுவாசப் பைகள் சேதப்பட்டு கபஜ்வரமாவது, தொண்டையில் பட்டு தொண்டை வலி தொண்டைக்கட்டு முதலானவை களாவது, வயிற்றில்பட்டால் அஜீர்ணம், வயிற்றுப் போக் குவயிற்றளேச்சல் முதலான வியாதிகளாவது உண்டாகக் கூடும். ஆகையினால் உடைகளினால் ஏற்பட்டிருக்கும் வியாதியைத் தவிர மற்ற வியாதிகளும் கூட ஏற்படாமல் காக்கிறோம். இதற்குத் தகுந்த உடைகளென்ன? காற்றுக் குப்பயந்து வாசல் ஜன்னல் முதலானவைகளை அடைத்து விட்டால்சுத்தக்காற்றில்லாமல் வியாதிஅதிகமாகும்; இதற் காகஇவைகளைத்திறந்தேவைத்திருக்கவேண்டும். ஜாஸ்திக் காற்றுவது வெளிச்சமாவது இருந்தால் வாசல்களிலும் ஜன்னல்களிலும் படுதாக்களைத் தொங்கவைத்தால்காற்றோ ட்டம் குறையும், வெளிச்சமும் இலேசாயிருக்கும். காற் றோட்டத்திற்கு எதிராக அதாவது வாசல்கள், ஜன் னல்கள் இவைகளுக் கெதிராக நோயாளியைப் படுக்க வைக்காமல் மற்ற நேர் காற்றில்லாத இடத்தில் படுக்க வைப்பதினால் காற்றானது நெஞ்சு வயிறு முதலான இடங்களில் மோதமாட்டாது. மிகவும் உஷ்ணகாலமா யிருந்தால், நோயாளிக்கே குளிர் தோன்றினலொழிய, அவனை விசேஷத்துணிகளால் போர்ப்பது அநாவசியம். இலேசான ஒருமல் முதலான துணிகளைப்போட்டுப்போர்த் தால் போதுமானது.

நோயாளிக்கே போர்வை அவசியமாகத் தோன்றின லாவது, அல்லது காலம் மழை பனி முதலான குளிர்ந்த காலமாயிருந்தாலாவது தான் போர்வைகள் அவசியம். இத

ற்கு ஒரு மிருதுவான பிளானல் அல்லது மற்ற கம்பிளி அல்லது கெட்டிப் பருத்திப் போர்வைகள் இருந்தால் போதும். சாதாரணமாய் நாம் நம்முடைய வீடுகளில் என்ன செய்கிறோம்? நாடிக்கட்டுகள் கட்டுகிறோம். வீட்டிலுள்ள துணிகளை யெல்லாம் போட்டுப்போர்க்கிறோம் எல்லாக்கதவுகளையும் மூடிவைக்கிறோம். சிறுகுழந்தைகளை பல துணிகளில் சுற்றிவைக்கிறோம். இவைகளெல்லாம் சுத்தமான காற்று நோயாளிக்குக் கிடைப்பதைத் தடுத்து, மேல் கிடக்கும் துணிகளின் பாரத்தினுல் சுவாச மிடமுடியாமல் போய் பலவியாதிகளும் கூட உண்டாகும்; நோய் ஜெல்தியாய் சொஸ்தமாகமாட்டாது.

மொத்தத்தில் நோயாளிகளுக்கு நாம் கொடுக்கும்உடைகளோ படுக்கைகளோ, மிகவும் மிருதுவாகவும், அவர்களுக்கு யாதொரு விதத்திலும் துன்பத்தை உண்டாக்காதவைகளாகவும், பாரமில்லாமலும், ஒவ்வொரு விதத்திலும் ஹிதமாயிருக்கவேண்டும். படுக்கை உடை இவைகளை அடைந்தபோதே பாதி நோய் சொஸ்தமாய் விட்டதாகத் தோன்றவேண்டும். நோயா யிருக்கும் குழந்தைகளின் சரீரத்திலும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாத வியாதியஸ்தர்களின் பேரிலும் சட்டைகளைப் போடவே கூடாது. நோயாளிகளுக்கு வேண்டியவைகளி லெல்லாம் சுகமான உடையும் படுக்கையும் தான் முக்கிய மெனச் சொல்லலாம்.

(4) நோயாளிக்குஇருக்கஇடமும்படுக்கப்படுக்கையும் உடுக்க உடைகளும் தயார் செய்யும் போதே வைத்தியர்கள் உடனே கிடைக்கக்கூடும் பக்ஷத்தில் அழைத்து வரச் சொல்லவேண்டும். அல்லது வைத்தியர்களிடம் நோயாளியை எடுத்துச் செல்லவேண்டும். நாம் எவ்வித வைத்தியர்

களிடம் வைத்தியம்செய்து கொள்ளவேண்டுமென்பதைப் பற்றி முதல் அத்தியாயத்தில் சொல்லி யிருக்கின்றது. தற்காலம் ஒன்றுமே தெரியாதவர்கள் கூட தங்கள் காலக்ஷேபத்திற்கு வைத்தியத் தொழிலையும் கூட நடத்தி வருகிறார்கள். இவர்களில் சிலர் தங்களுக்கு இங்கிலீஷ், தமிழ், யுநாநி இம்மூன்றிலும் அப்பியாச முண்டென்று சொல்லிக்கொண்டு திரிகிறார்கள். நம்முடைய ஸ்திரீகள் விசேஷமாய் இவர்கள்தான சகல வைத்தியர்களிலும் மேலானவர்களென்று நம்பிவிடுகிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்டவைத்தியர்கள் படித்தவர்களிருக்குமிடத்திற்கு சமீபத்தில் போகிறதில்லை. ஏனென்றால், அவர்கள் ஏதாவது ஒரு கேள்விகேட்டுவிட்டால் தங்களால் பதில் சொல்ல முடியாதென்று அவர்களுக்கு நன்றாய்த்தெரியும். ஏழைகளையும் படிப்பில்லாதவர்களையும் தாம் அண்டி அவர்களையும் ஏமாற்றிக்கொண்டு தங்கள் காலக்ஷேபத்தையும் நடத்திவருகிறார்கள். வைத்தியத்தில் இவர்கள் புஸ்தகங்களைக்கூட பார்த்திருக்கமாட்டார்கள். பேபர்களில் பிரசித்தப்படுத்தியிருக்கும் மருந்துகளை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளுக்குத்தங்கள் சொந்தமான பெயர்களையும் வைத்துக்கொண்டு வைத்தியம் நடத்திவருகிறார்கள். வைத்தியத்தில் இவர்களால் ஏற்படும் அநியாயங்களும் மோசங்களும் கொஞ்சமல்ல. அற்பநோயாளிகளைக்கூட நிமிஷநேரத்தில் தங்கள் அறிவீனத்தனத்தினால் கொடியநோயாளிகளாகச் செய்துவிடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்து விட்டு ஊரிலுள்ள வைத்தியர்களை யெல்லாம் தூஷித்துக் கொண்டும் கண்ட கண்டபடி கேலிபண்ணிக்கொண்டும் திறிவதுதான் இவர்களின் தொழில். நம்முடைய பக்கங்களிலுள்ள வைத்தியர்களை 4 விதமாகப் பிரித்துப்பேசலாம்.

(1) பள்ளிக்கூடங்களில் வாசித்து ஆஸ்பத்திரிகளில் அனுபோகப்பட்டு வைத்தியம் செய்யும் இங்கிலீஷ்வைத்தியர்கள். இவர்களை சகலருமே நம்பி வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம்.

(2) ஆஸ்பத்திரிகளில் சிலவருஷங்கள் வேலைசெய்து அனுபோகப்பட்டிருக்கும் கம்பௌண்டர்கள் —இவர்கள் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியத்தைப்பற்றிப்படிக்காத போனாலும் ஆஸ்பத்திரிகளிலிருந்து ஜாஸ்தி அனுபோகத்தை அடைந்திருக்கக்கூடும். 1-ல் சொன்னவைத்தியர்கள் கிடைக்காத பக்ஷத்தில் இவர்களிடத்தில் சாதாரண வியாதிகளுக்கு வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம்.

(3) பரம்பரையாக வைத்தியத் தொழிலையே நடத்தி வரும் நாட்டுவைத்தியர்கள். இவர்களில் ஜாஸ்தி அநுபோகமுள்ளவர்களையும் நம்பிக்கை உள்ளவர்களையும் கூப்பிடவேண்டும். தற்காலம் சரியான நாட்டுவைத்தியர்கள் 1000ல், 1-இருப்பதுகூட மிகவும் துர்லபம். அநேகமாய் நாட்டுவைத்தியர்கள் தங்கள் நாட்டுமருந்துகளை செய்யத் தெரியாததினாலோ, அல்லது தெரிந்திருந்தாலும் சோம்பேரித்தனத்தினாலோ நாட்டு மருந்துகளையே விருத்தி செய்து கொண்டு வருகிறதில்லை. ஷாப்களிலிருந்து பினாஸ்டின், பொட்டாஷ், அயோடிட், குனையின்முதலான இங்கிலீஷ் மருந்துகளை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு இவைகளை நாட்டுமருந்துகள் என்று சொல்லி ஜனங்களை ஏமாற்றுகிறார்கள். ஆகையால், நாட்டு வைத்தியம்செய்து கொள்ள வேண்டுமானால் அதையே ஒவ்வொரு விதத்திலும் விருத்தி செய்து அப்பியசித்துவரும் வைத்தியர்களிடத்திலேயே வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

(4) மற்ற வைத்தியர்கள்:—போஸ்ட்மாஸ்டர் வைத்தியர் ஸ்கூல்மாஸ்டர் வைத்தியர் மாந்திரீக வைத்தியர் இப்படிப்பட்ட வைத்தியர்களை நம்பவேகூடாது. இவர்கள் தங்கள் சொந்த வேலைகளில் கிடைக்கும் சம்பளம் தங்கள் காலக்ஷேபத்திற்குக் காணாததால் வைத்தியத்தையும் கூடச்சேர்த்து அதையும் ஒரு தொழிலாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களை நம்புவதைக் காட்டிலும் வைத்தியம் செய்து கொள்ளாமலிருப்பதே உத்தமம்.

(5) வைத்தியர்கள் சொல்லுவதை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கேட்டு நடக்கவேண்டும். அதாவது, மருந்தைக் கொடுக்கவேண்டிய காலங்கள் அளவு முதலானதைப் பற்றியும் நோயாளி மருந்து சாப்பிடவேண்டிய காலத்தில் நித்திரையிலிருந்தால் அவனை எழுப்பி மருந்து கொடுக்கவேண்டுமா என்பதைப் பற்றியும், ஆகார விஷயங்களைப் பற்றியும் தெளிவாய் விசாரித்து வைத்துக்கொண்டு அவர் சொல்லியபடி நடக்கவேண்டும்.

(6) வைத்தியரிடத்தில் வியாதியைப்பற்றிச் சொல்லும்போது கூடுமானால் நோயாளியைக் கொண்டே சொல்லச் சொல்லுவது தான் உத்தமம். வைத்தியர்கள் வியாதிகளைப் பலவிதத்தில் நிர்ணயம் செய்வார்கள். நாடிபார்த்து மட்டும் வியாதியை நிர்ணயம் பண்ணமுடியாதென்று முதல் அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கின்றோம். நோயாளியின் முகத்தோற்றத்தினாலும் குரலினாலும், உடம்பின் பொதுவான பார்வையினாலும் இப்படி நோயாளியைப் பார்த்தே நிர்ணயம் பண்ணவேண்டிய விஷயங்கள் அநேகம் உண்டு. ஆகையினால் வைத்தியரிடத்தில் நோயாளியை அழைத்துப்போவதே உத்தமம். நம்முடைய ஸ்திரீ

கள் அநேகமாய் வைத்தியர்களிடத்தில் தங்கள் வியாதி களைப்பற்றிச் சொல்ல மிகவும் லெஜ்ஜைப்படுகிருர்கள். அநேக விஷயங்களை சொல்லாமலே மறைத்து விடு கிருர்கள். ஒரு கேள்வி கேட்டால் அதற்கு பதில் தெளிவாய்ச் சொல்லுகிறதில்லை. தங்கள் வியாதிகளைப் பற்றி டாக்டர்களிடம் நேரில் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் சரிவரச் சொல்லாமல் மறைத்தால் வைத்தியர் என்ன பண்ணமுடியும். ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நுட்பமாய்க் கவனித்துச் சொல்லவேண்டும்.

சரீரத்தில் ஒரு இடத்தில் வலி இருந்தால், எவ்வித மான வலி? அதாவது குத்துகிறதுபோலுள்ள வலியா? பிசைவதும்போலுள்ள வலியா? காந்தலா? அல்லது பிடிப்பா என்று விவரமாய்ச் சொல்லவேண்டும். வயிற்றுவலி யானல், வலிவரப்பட்டகாலம்? வரப்பட்டமாதிரி? அதா வது விட்டு விட்டு வலிக்கிறதா? அல்லது எப்பொழுதுமே வலித்துக்கொண்டிருக்கின்றதா? வலிக்கப்பட்ட இடம்? வலி ஆகாரத்திற்கு முன்பா? பின்பா? அல்லது ஆகாரத் திலா? என்று சொல்லவேண்டும். பஹிஷ்டையைப்பற்றின ஒவ்வொரு விஷயத்தைப்பற்றியும் தெளிவாய்ச் சொல்ல வேண்டும்.

நெஞ்சு வலியானல் அதனிடம்? சுவாசத்தினல் வலி ஜாஸ்தி ஆகின்றதா? இல்லையா? சுவாசம் எடுக்கும் போதா? அல்லது சுவாசமிடும்போதா? என்று இப்படிப் பட்ட பல விஷயங்களையும் பற்றிச்சொல்லவேண்டும்.

தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற வியாதியின் காரணங் கள் தெரியுமானல் சொல்லவேண்டும்.

வாந்தி இருந்தால், வாந்தி ஏற்படுகிறகாலம்? அதில் வெளியாகும் வஸ்து? இவ்வஸ்துவின் நிறம்? அளவு? வாந்தி

யோடு இரத்தம் கலந்திருக்கிறதா? இல்லையா? இரத்தம் கலந்திருந்தால் அதன் அளவு எவ்வளவு? வெளியாகும் வஸ்துவின் ருசி? இப்படிப்பட்ட பல விஷயங்களையும் அறிந்து சொல்லுவதுடன், வெளியான வஸ்துவை அப்ப டியே பத்திரமாக வைத்திருந்து வைத்தியருக்குக் காண் பிக்கவேண்டும்.

இருமல் இருந்தால், இருமல் ஜாஸ்தியா? இலேசான தா? இருமும்போது எங்கெந்த இடத்தில் வலி உண்டாகின்றது? தொண்டையில் வலி இருக்கா? விழுங்கும்போது வலி இருக்கா? இருமினதும் கோழை வெளியாகின்றதா? கோழை வெளியானல் அது நுரை போலிருக்கா? அல்லது சளிபோலிருக்கா? கோழையில் இரத்தம் கலந்திருக்கிறதா? ஜாஸ்திகோழை வெளியாகு கின்றதா? சொல்பமா? இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை கவ னிக்கவேண்டும். வெளியாகும் கோழையை எறிந்துவிடக் கூடாது. ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவைத்து, அதில் நோயாளியை கோழையைத் துப்பச்சொல்லி அதை வைத்தியர் பார்த்த பிறகுதான் வெளியில் எறியவேண்டும்.

காய்ச்சலிருந்தால், ஜாஸ்தியா? இலேசா? காய்ச்சல் எப்போதுமே அடித்துக்கொண்டிருக்கின்றதா? அல்லது விட்டுவிட்டு வருகின்றதா? காய்ச்சல் வரப்பட்ட வேளை? காய்ச்சலடிக்கும்போது உடம்பு மிகவும் உலர்ந்து உஷ்ண மாயிருக்கின்றதா? அல்லது வெயர்வைக் கசிவுடனிருக் கின்றதா? காய்ச்சல் வருமுன் குளிர்வருகின்றதா? வேறு என்னென்ன அடையாளங்கள் தோன்றுகின்றன? காய்ச் சல் வந்தால் எவ்வளவு நேரம் விடாமல் நிற்கின்றது? வரப் பட்டவேளை? விடப்பட்டவேளை? விடும்போது உடம்பில் வெயர்வைஉண்டாகின்றதா? அப்படியானல் அதிஜாஸ்தியா?

இலேசா? நாக்கில் வறட்சி ஏற்படுகின்றதா? ஏப்பமிருக்கின்றதா? என்ற பல விஷயங்களையும் அறியவேண்டும்.

மலம் சரியாக வெளியாகின்றதா? அல்லது கட்டுப்பட்டிருக்கா? வெளிக்குப்போகும் போது வயிற்றிலாவது ஆசனத்திலாவது வலி, வயிறு உப்புதல் முதலான அடையாளங்களிருக்கா? மலத்தில் இரத்தம் சீழ் முதலானவை இருக்கா? வயிற்றுப் போக்காக இருந்தால் வெளியாகும் மலம் கெட்டியா? நெகிழ்ந்ததா? அல்லது வெறும் ஜலம் போல் போகின்றதா? மலத்தின் நிறம் என்ன? அதிலடங்கிய வஸ்துக்களென்ன? மலம் வேறு நீர் வேருகப் பிறிந்தோடுகின்றதா? அதில் கெட்ட வீச்சமிருக்கின்றதா? எத்தனைதரம் வெளிக்குப்போகின்றது? என்ற பல விஷயங்களையும் அறியவேண்டும்.

நீர் தாராளமாய் இறங்குகின்றதா? இல்லையா? எத்தனை தடவை நீர் பிறிகின்றது? பிறிகின்ற நீர் சாதாரண அளவா? ஜாஸ்தியா? குறைச்சலா? நீரின் நிறம் என்ன? நீர் வெளியாகும்போது எரிச்சலிருக்கின்றதா? என்ற பலவிஷயங்களையும் கவனித்துச் சொல்லவேண்டும்.

நோயாளியின் குடும்பத்தில் இவனுடைய பெற்றோர்கள் என்னென்ன வியாதியினல் மரணமடைந்திருக்கிறார்களென்ற விஷயமும் அறிந்து சொல்லக் கூடுமானல் உத்தமம்.

ஆகாரஜீரணம் சரியாய் இல்லாதபோனல், பசி இருக்கின்றதா? வாயில் ருசி என்னமாயிருக்கு? ஆகாரம் செல்லுகின்றதா? வயிற்றில் பொருமலிருக்கின்றதா? காற்று சரியாய் வெளியாகின்றதா? வயிற்றில் ஆகாரத்தைப்போட்டதும் வாந்தி உண்டாகின்றதா? விழுங்கும் போது வலியாவது காந்தலாவது இருக்கின்றதா? ஆகாரத்

திற்கு முன்பாவது பின்பாவது வயிற்றில் வலி உண்டானால், ஆகாரம் பண்ணினதும் வலி ஜாஸ்தியாகின்றதா? குறைகின்றதா? வலிஎப்போது உண்டாகின்றது? எவ்வித சாமான்களில் ருசியிருக்கின்றது? என்ற பல விஷயங்களையும் அறிந்து சொல்லவேண்டும்.

இப்படி வைத்தியர்களிடத்தில் மருந்து சாப்பிடச் செல்லும் போது பல அடையாளங்களையும் கவனித்துக் கொண்டுபோய் அவர் கேட்கக்கூடிய கேள்விகளுக்குச்சரியான பதில்மொழி சொல்லத் தயாராயிருக்கவேண்டும். மலம், வாந்தி இருமலில் வெளியாகும் கோழை இவைகளையும் வைத்தியருக்குக் காண்பிக்கவேண்டும்.

(7) அநேகமாய் எந்தவியாதியும் ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியர்களிடத்தில் காண்பிக்கப்பட்டு வைத்தியம் செய்யப்பட நிச்சயமாய் ஒரு கஷ்டமில்லாமல் சௌக்கியமாகக்கூடும். வயிற்றுவலி தானே இலேசான ஜலதோஷம் தானே, அஜீரணம்தானே என்று ஆரம்பத்தில் வைத்தியர்களிடம் செல்லாமலிருந்துவிடும் பக்ஷத்தில் நோய்கள் அநேகமாய் அதிகமாகுமென்பதற்கு ஆக்ஷேபணை இல்லை. ஆரம்பத்தில் வைத்தியர்களிடத்தில் போவதினால் ஜாஸ்தி பணச்செலவு உண்டாகமாட்டாது. இரண்டொரு நாள் தாமதித்தால்சகிக்கமுடியாதகஷ்டமும் ஏராளமானபணச் செலவும் ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.

(8) நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்படும் ஆகாரங்கள் வெகு ஜாக்கிரதையாக கொடுக்கப்படவேண்டும். இன்னின்னவை கொடுக்கலாம் கொடுக்கக்கூடாது என்று வைத்தியரிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். அநேக

மாய் நோயாளிகளுக்கும் விருத்தாப்பியர்களுக்கும் கொடுக்கப்படவேண்டிய ஆகாரங்கள் சிறு குழந்தைகளின் ஆகாரங்களைப் போலவே தான். நோயாளிகளுக்கு வேண்டிய ஆகார வஸ்துக்களை தயார் செய்யத்தெரியவேண்டும். நோயாளிகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற முக்கிய ஆகாரங்களாவன:—(1) அரிசி, ஐவ்வரிசி, ரவை, பார்லி முதலான கஞ்சிகள். (2) பால். கஞ்சிகள் தயார் செய்யவேண்டிய மாதிரியைப்பற்றி குழந்தைகள் அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கின்றது. நோயாளிகளின் ஒவ்வொரு ஆகாரத்தையும் தயார் செய்யும்போது அவைகளில் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கைத்தட்டிப்போட்டுத் தயார்செய்வது மிகவும் உத்தமம். அரிசிக் கஞ்சிகள் தயார் செய்யவேண்டிய மாதிரியாவது:—புழுங்கலரிசியை எடுத்து உடைத்து குருணையாக்கி, இக்குருணை நன்றாய் வெந்து கரைந்து போகக்கூடிய பக்குவத்திற்கு வரும்வரை அடுப்பின் பேரில் வைத்திருந்து பிற்பாடு இறக்கி சரியான சூட்டுடன் சாப்பிடச் சொல்லவேண்டும். அநேக வீடுகளில் புனர்பாகக் கஞ்சி தயார் செய்கிறார்கள். அதாவது வெந்த அன்னத்தை மறுபடியும் வெந்நீரில் போட்டுக்கொதிக்க வைத்துக்கொடுக்கிறார்கள். இது குருணைக்கஞ்சியைப்போல் அவ்வளவு நல்லதல்ல. ருசியாயிருக்கவுமாட்டாது. நோயாளிகளுக்காகத்தயார் செய்யும் ஆகாரங்கள் இலேசாக ஜீர்ணமாகக் கூடியவைகளாக இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு ஆகாரமும் வைத்தியர்களால் எவ்விதம் தயார்செய்து கொடுக்கச் சொல்லப் படுகின்றதோ அவ்விதம் கொடுக்கப்படவேண்டும். குழந்தைகளைப் போலவே நோயாளிகளுக்கும் வைத்தியர்களால் நியமிக்கப்படும் மணிக்கணக்குப்படி ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

487

நோயாளிகளுக்கு எந்த ஆகாரத்தைக்கொடுத்தாலும் அவர்களால் சாப்பிடக்கூடிய அளவில்கொடுக்கவேண்டும். ஒருமணிக்கொருதரம் 2 மணிக்கொருதரம் ஆகாரம் கொடுத்தாலும் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஒரேவேளையில் ஜாஸ்தி ஆகாரத்தைச் சாப்பிடக் கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது. நோயாளிகளுக்கு அநேகமாய் நோய்களின் குணத்தினால் ஆகாரத்தில் ருசியில்லாமலிருக்கும். சாப்பிடவும் முடியாது. அவர்களுக்கு, அநேகமாய் ஏற்படும் ஆகாரங்களும் ஒவ்வொரு வேளையும் ஒரேவித ஆகாரமாகவேயிருக்கும். இதினாலேயே ஆகாரத்தைக் கண்டவுடன் சாப்பிட மனங்கொள்ளாது. ஆகையினால், ஆகாரத்தில் அவர்களுக்கு வெறுப்பு உண்டாகாமலிருக்கச் செய்யவேண்டும். அவர்கள் கேட்கிறதை யெல்லாம் கொடுக்கக்கூடாதாயினும் கொடுக்கக்கூடிய பல வஸ்துக்களையும் டாக்டர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளவேண்டும். ஒருவனுக்கு பால் கஞ்சியே ஆகாரமாய் ஏற்பட்டிருந்தாலும், உப்பு உறப்புள்ள சட்ணி, ஊறுகாய் முதலான வஸ்துக்களைக் கொஞ்சம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளுவதில்குற்றமில்லை. பின்கண்டவஸ்துக்களை சாதாரணமாய் ஆகார உபகரணங்களாக அநேகமாய் சகல வியாதியஸ்தர்களுக்குமே சொல்ப அளவில் உபயோகிப்பதினால் ஒரு குற்றமும் ஏற்பட்டுவிடமாட்டாது. இருந்தாலும், வைத்தியர்களுடன் கலந்து இவைகளில் எது உசிதமென்று அறிந்துகொள்ளுவது உத்தமமாகும். அவைகளாவன:-(1) எலுமிச்சங்காய், நாறத்தங்காய் இவ்விருவித ஊறுகாய்களில் எதாவது ஒன்றைக் கொடுக்கலாம். (2) மிளகு உப்பு பொடித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். (3) கருகப்பிலையும் உப்பும்பொடித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். (4) இளம் இஞ்சியை தோல்சீவி நறுக்கி உப்புப்போட்டு வைத்

துக்கொள்ளலாம். (5) கருகப்பிலை அல்லது பச்சைக்கொத்தமல்லி புளி உப்பு மிளகு சேர்த்து ஒரு சட்ணிதயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். (6) சுண்டைக்காய், மருத்தங்களிக்காய், கண்டங்கத்திரிக்காய் முதலான வற்றல்களை நெய்யில் வறுத்துக்கொடுக்கலாம். இப்படிப்பட்ட வஸ்துக்களில் எதில் பிரியமிருக்கின்றதோ அதை சொற்ப அளவில் கொடுப்பதில் குற்றமில்லை. பாலைக் கஞ்சியாகத்தான் கொடுக்வேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. கஞ்சியை மேற் கண்ட உபகரணங்களோடும் பாலைத்தனிமையாகவும் கொடுக்கலாம். வேளாவேளைக்கு ஆகாரங்களை கூடுமானால் மாற்றவேண்டும். ஒரே ஆகாரத்தைக்கொடுக்கக்கூடாது.

(10) வீடுகளில் சாதாரணமாய் ஏற்படுகின்ற வியாதிகளாவன:—(1) தலைவலி, (2) ஜலதோஷம், (3) வயிற்றுவலி, (4) வயிற்றுப்போக்கு, (5) வயிற்றளைச்சல், (6) வயிற்றுக்கடுப்பு, (7) வயிற்றுப் பொருமல், (8) காய்ச்சல், (9) சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்த வலிப்பு, (10) இடுப்புப்பிடிப்பு, (11) கழுத்துப்பிடிப்பு, (12) சிறுகுழந்தைகளுக்கு பல்முளைத்து வரும்போது ஏற்படக்கூடும் கோளாறுகள், ஆகிய இவைகளே.

(11) மேற்கண்ட வியாதிகளைப்பற்றி கவனிக்கு முன் நாடி பார்க்கவேண்டிய விதத்தைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம். இந்தப் பயிற்சியானது இலேசானதல்ல. எவ்வளவோ அநுபோகம் அவசியம். இருந்தாலும் இதைப்பற்றி கொஞ்சம் சகலருக்கும் தெரிந்திருப்பது நலம்.

நாடி என்பது இரத்தக்குழாய்களில் ஓடும் இரத்தத்தின் அசைவு. இதை அறிய முன்னங்கை மணிக்கட்டில், பெருவிரல் பக்கத்தில் அங்கு ஓடும் இரத்தக்குழா

யின் பேரில் மூன்று விரல்களை வைத்துப்பார்த்தால், இரத்த அசைவு தோன்றும். இந்த இரத்த அசைவானது நெஞ்சிற்குள்ளுள்ள இரத்தப்பை வேலைசெய்யும் விதத்தைத் தெரிவிக்கும். இவ்வசைவுகளானது நோயில்லாதவர்களின் சரீரத்தில் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 70-முதல் 80-வரையிருக்கும். இப்படிச்செல்லும் நாடிக்கு மிதமானநடை என்று பெயர். இதற்கு ஜாஸ்தியாயிருந்தால் வேகநடையென்றும், குறைவாயிருந்தால் மந்தநடை யென்றும் பெயர். இவ்வொவ்வொரு அசைவும் இரத்தப்பையானது சுத்த இரத்தக்குழாய்க்குள் இரத்தத்தைத்தள்ளும் ஒவ்வொரு தடவையையும்காண்பிக்கின்றது. இரத்தப்பையானது எத்தனை தரம் தான்சுருங்கி இரத்தத்தை இரத்தக்குழாய்க்குள் தள்ளுமோ அத்தனை நாடி அசைவுகளும் கைகளில்காணும். இரத்தப்பை ஒரு நிமிஷத்திற்கு 30 தரம் சுருங்கி இரத்தத்தை குழாய்களுக்குள் தள்ளினால் கையில் நாடியும் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 30 அடிக்கும். அது ஒரு நிமிஷத்திற்கு 100 ஆனால் நாடியும் 100 தான். நெஞ்சின் இடது பக்கத்தில் நெஞ்சுக்குழியின் ஓரமாக இரத்தப்பை அடிப்பது தெரியுமல்லவா? அது ஒரு நிமிஷத்திற்கு எத்தனை தரம் அடிக்கிறதென்று கவனித்து நாடி ஒருநிமிஷத்திற்குள் அடிப்பதையும் கவனித்தால் இரண்டும் ஒன்றுபோலவே இருக்கும். ஒன்று கூடவித்தியாசப்படமாட்டாது.

வரப்பட்ட நாடிகளானது ஒன்று போல் ஒழுங்காய் வந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். அதாவது, ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்று ஒழுங்காய் வரவேண்டும். ஒரு அடிக்கும் மற்றொரு அடிக்கும் நடுவிலுள்ள அடியில்லாத காலமானது ஒன்றுபோலிருக்கவேண்டும். இப்படியிருக்கும் நாடிக்கு ஒழுங்குநாடி யெனச் சொல்லலாம். இப்படியில்லாமல்,

சிலநாடிகள் ஒழுங்கான காலத்திலும் சிலவைஒழுங்கில்லா மலும், அதாவது சில படபடத்தும் சில தாமதமாக வும் வந்தால் இதற்கு ஒழுங்கில்லாத் நாடி எனச்சொல்ல வேண்டும்.

நோயில்லாதவர்களின் கையில் நாடிபார்த்து அநு போகப்படுத்திக் கொண்டால்நாடி அடியின்சாதாரண பலம் இவ்வளவென்று ஊகித்துக் கொள்ளலாம். விரலை பூல மாய் நாடியின்பேரில் அழுக்கினுல் விரல்களின் பேரில்நாடி அடிகள் பலமாய் மோதும். நாடி ஓட்டம் அமுக்கி இருக்கும் விரல்களுக்கு அடியில் நின்றுவிட்டதாகத் தோன்ருமல் இரத்தம் ஓடிக் கொண்டிருப்பதைப்போலவே தொன்றும். இந்த சுபாவநாடிக்கு பலத்தநாடி என்று பெயர். இப் படி இல்லாமல் நாடி அடிகள் இலேசாய் வந்து கொண்டும் விரல்களை நாடிகளின்பேரில் கொஞ்சம் பலமாய் அமுக்கி ஞல், விரல்களுக்கு அடியில் நாடி நின்றுவிட்டது போல் தோன்றுமேயாகில் இந்த நாடிக்கு பலஹீனமான நாடி யென்று சொல்லவேண்டும்.

மேற் சொன்ன மூன்றுவித நாடி வித்தியாசங்கள் மட்டிலும் சகலருக்கும் தெரிந்திருந்தால் போதும். ஆக மொத்தத்தில் மிதமாகவும், ஒழுங்காகவும், பலமாக வும் ஓடும் நாடிக்கு சுபாவநாடி என்றுபெயர். இது இரத் தப்பைக்கு இரத்தமானது சரியான அளவில் வந்து வெளி யாவதையும் இரத்தப்பைக்கு எவ்வளவு வேலை ஏற்படலா மோ அவ்வளவு மட்டிலும் ஏற்பட்டிருக்கிறதையும் தெரி விக்கும்.

வேகமாகவும், ஒழுங்காகவும், பலமாகவும் அடிக்கும் நாடிகள் இரத்தப்பைக்கு ஜாஸ்தியான வேலை ஏற்பட்

டிருக்கிறதைத் தெரிவிக்கும். காய்ச்சலுள்ளவர்களின் நாடியை கவனித்தால் இது நன்றாய்த் தெரியும்.

வேகமாகவும், ஒழுங்கில்லாமலும் பலஹீனமாகவும் இருக்கும் நாடிகள் தேகத்தில் இரத்தம் சொல்பமாக இருப்பதையும், இரத்தப்பைக்கு சரியான அளவில் இரத்தம் போய் சேரவில்லை யென்பதையும், இருந்தாலும் இரத்தப்பையானது ஜாஸ்தி வேலை செய்து கூடியமட்டிலும் அதிக இரத்தத்தை சரீரம் முழுவதும் அனுப்ப முயலுவதைத் தெரிவிக்கும். இரத்தக்குழாய்கள் கிழிந்து ஜாஸ்தி இரத்தம் சரீரத்தைவிட்டு வெளியாகி இருக்கும் சரீரத்திலுள்ள நாடிகள் இவ்விதமிருக்கும். இரத்தப்பை வியாதியிலும் நாடி இவ்விதமே இருக்கும்.

மந்தமாகவும், ஒழுங்கில்லாமலும், பலஹீனமாயிருக்கும் நாடிகள் சரீரத்தில் இரத்தம் சொல்பமாயிருப்பதையும் இரத்தப்பை சரியானபடி வேலை செய்ய சக்தியற்றுக் கிடப்பதையும் தெரிவிக்கும்.

இவ்விதம் நாடி பார்க்க அநுபோகப்பட்டிருந்தால் இவைகளை அப்போதைக்கப்போது அறிந்து அவசியமிருந்தால் டாக்டர்களுக்குத்தெரியப்படுத்தலாம். உதாரணமாக காய்ச்சல் ஜாஸ்தியாய் அடித்துக் கொண்டிருந்து, வெயர்வை ஏற்பட்டு காய்ச்சல் இறங்கி இருக்கும்போது, நாடியின் குணத்தை அறிவது மிகவும் அவசியம். சில சமயங்களில் உடம்பு குளிர்ந்து போய்விடக்கூடும். உடம்பு குளிர்ந்திருந்தாலும் நாடிகள் சரியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் பயமில்லை. நாடிகள் சரியாயில்லாமல் மந்தமாகவும் ஒழுங்கற்றும் பலஹீனமாகவு மிருக்கும் பக்ஷத்தில் உடனே தகுந்த சிகிச்சைகள்செய்யப்படவேண்டும். நாடி அறியத்தெரியாமலிருந்தால் சமாசாரங்களை வைத்தியர்

களுக்கு சரிவரச் சொல்லி அனுப்பமுடியாது. பொதுவாக வே, நாடி மிகமாகவும் ஒழுங்காகவு மிருக்கும்பக்ஷத் தில் நோயாளியைப்பற்றி ஜாஸ்தி பயப்படவேண்டாம்.

(12) இப்போது மேற்சொன்ன வியாதிகளைப்பற்றி கவனிப்போம். எந்தவியாதியாயிருந்தாலும் வியாதி வந்த தும் உடனே பேதிக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் வியாதி யின் பலம் அநேகமாய் குறைந்துவிடும். வியாதியின் முக் கியகாரணங்கள் ஆகாரக்குற்றமும் மலக்கட்டுமுமே. மற்ற காரணங்களாயிருந்தாலும் இவ்விரண்டும் கூடச்சேர்ந்தே இருக்கும். வியாதிகள் அநேகமாய் திடீரென்று ஜாஸ்தி யாய் ஏற்பட்டுவிடமாட்டாது. முதலில் ஜலதோஷம், தலைவலி, இடுப்புவலி, உடம்பில் ஒரு சடைவு, மந்தம் இவைகள் முதலில் தோன்றும். இப்படிப்பட்ட அடையா ளங்கள் தோன்றினதும் பேதிக்குச் சாப்பிட்டு ஒருநாள் முழுதும் இலேசான ஆகாரத்தையே உட்கொண்டு இரு ந்துவிட்டால் வியாதிகள் அநேகமாய் ஏற்படமாட்டாது.

ஜலதோஷம் தோன்றினதும், ஸ்நானத்தை நிறுத்தி, புளிப்பு வஸ்துக்களை உட்கொள்ளாமல், குளிர்ந்த காற்று சரீரத்தில் படாமல் காத்து, பேதிக்குச் சாப்பிட்டு, இலே சான ஆகாரங்களாகிய மிளகு சீரக இரசமும் அன்னமும், பொரிச்சகுழம்பு அன்னமும் இப்படிப்பட்ட ஆகாரங் களை உட்கொண்டு இரண்டொருதினம் காத்தால் வியாதி சொஸ்தமாய்விடும். ஜலதோஷம் தானே என்று விட்டு விட்டால் அதனால் அநேக கொடிய வியாதிகள் ஏற்ப டும். இருமல், கபஜ்வரம் முதலிய கொடிய வியாதிகள் அநேகமாய் ஜலதோஷம் வந்ததும் அதைக்கவனியாம லிருப்பதினாலேயே ஏற்படுகின்றது.

வயிற்றுவலி இடுப்புவலி கை கால் வலிகள் நெஞ்சு வலி முதுகுவலி கழுத்துப்பிடிப்புமுதலானவை உடனே ஒருபேதிமருந்தைச் சாப்பிடுவதினாலும் ஒத்தடங்கள் போடுவதினாலும் சொஸ்தமாய்விடும்.

ஆகையினால் வியாதியஸ்தன், எவ்வளவு வயதுஆளாயிருந்தாலும் முதலில் அந்தந்த வயதுக்கும் சரீரவாக்குக்கும் தகுந்தபடி அவனுக்கு முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்துவிட வேண்டியது அவசியம்; அதிலும் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுக்கடுப்பு முதலான வியாதியஸ்தர்களுக்கு மிகவும் அவசியம். இவ்விருவிதவியாதிகளும் அநேகமாய் அஜீரணத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன. நாம் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுக்கடுப்பு உள்ளவர்களுக்கு பேதிக்குக் கொடுக்கப் பயப்படுகிறோம். பேதியாயிக்கொண்டிருக்கும் போதே மறுபடியும் பேதிக்குக் கொடுக்கலாமா என்று யோஜிக்கிறோம். "இதுவரை 10 தடவை வெளிக்குப்போய்விட்டதே மறுபடியும் பேதிக்குக் கொடுத்தால் தாங்குமா," என்று நினைக்கிறோம். இதற்கெல்லாம் காரணம் நம்முடைய அறியாமைத்தனம் தான். ஒருவனுக்கு அஜீரணமாய் வெளிக்குப் போனாலாவது, அல்லது நுரையுடனும் ஆசனவாய் காந்திக் கொண்டும் வெளிக்குப்போனாலாவது நாம் அறிய வேண்டியது என்னவென்றால், வயிற்றிற்குள் ஏதோ ஒரு வஸ்து ஜீரணமாகவில்லை; ஜீரணமாகாமல் தங்கிக்கிடந்து கொண்டு குடலை புண் செய்து கொண்டிருக்கின்றது என்று அறியவேண்டும். இப்படி ஜீர்ணமாகாமலீ தங்கிக் கிடக்கும் வஸ்துவானது பல வியாதிகளை உண்டுபண்ணக்கூடும். ஆகையால் பேதிக்குக் கொடுத்தால் இந்தவஸ்துவானது வெளியாகிவிடும். காரணம் வெளியாகிவிட்டதால் வியாதியும் நின்றுவிடும். பேதிக்குக் கொடுக்காமல்மலத்தைக் கட்

டப்பட்டவஸ்துக்களைக் கொடுத்தால் அது வியாதிக்குக் காரணமான வஸ்துவை பந்தோபஸ்து செய்துவியாதியைக்கொடுமையாக்கும்.

நம்முடைய ஸ்திரீகள் அஜீர்ணப்பட்டுக்கிடக்கும் வஸ்துவை பேதிக்குக்கொடுத்து வெளியாக்கக்கூடாது. ஆனால், மருந்துகளால் ஜீர்ணமாகும்படியாய்ச் செய்ய வேண்டுமென்று பிரியப்படுகிறார்கள். இது நம்முடைய நாட்டு வைத்தியர்களுடைய அறியாமைத்தனத்தினால் நம்முடைய ஸ்திரீகளுக்கு போதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஜீர்ணமாகாமல் அழுகிக்கிடக்கும் வஸ்துவை வெளியாக்குவது நல்லதா? அல்லது அதை ஜீர்ணமாகும்படி செய்வது நல்லதா? அழுகிப்போன வஸ்து ஜீர்ணமாக முடியுமா? நல்ல வஸ்துக்களை ஜீர்ணமாகும்படி செய்தால் சரீரத்திற்கு ஹிதம். குடலிற்குள் அழுகிக்கிடக்கும் வஸ்துவை ஜீர்ணிப்பித்து இரத்தத்தோடு கலக்கும்படி செய்தால் சரீரத்திற்கு கெடுதலல்லவா? ஆகையினால், அஜீர்ணமாக வெளிக்குப் போனாலாவது, அல்லது வயிற்றில் இதனால் வலிகண்டாலாவது, அல்லது வயிற்றிற்குள்ளாவது ஆசனவாயிலாவது காந்தல் ஏற்பட்டிருந்தாலாவது ஒரு பேதிக்குக்கொடுத்துவிட்டால் இவைகளுக்குக் காரணமாகிய அஜீர்ணமானது வெளியாகி இவ்வியாதிகளெல்லாம் ஒடுக்கப்படும். மருந்தில்லாமல் தானாக எத்தனை தரம் வெளிக்குப் போனாலும் அஜீர்ணம் வெளியாக மாட்டாது. இதற்குத் தகுந்த பேதிமருந்து சிற்றாமணக்கெண்ணெயை தவிர வேறு கிடையாது. இச்சமயங்களில் இந்த எண்ணெயைத் தவிர வேறு யாதொரு பேதி மருந்தையும் டாக்டர்களால் கொடுக்கப்பட்டாலொழிய கொடுக்கக் கூடாது. இந்த எண்ணெயில் வயதிற்குத் தகுந்த அளவை

கொஞ்சம் சுக்கு வெந்நீரோடு கலந்து சாப்பிடவேண்டும். பேதிக்குச் சாப்பிடும்போது ஜாஸ்திமருந்து சாப்பிட வேண்டும். 10, 12 தடவையாவது பீச்சி பீச்சி வயிற்றால் போகவேண்டும். என்ற எண்ணங்கள் கூடாது. 2 3 தடவை வெளிக்குப் போகும்படியான அளவு சாப்பிட்டால் போதும். சிற்றாமணக் கெண்ணெயை காலையில் 5-மணிக்குச்சாப்பிட்டால் அநேகமாய் 9 மணிக்குள் சரியாய் வெளிக்குப் போய்விடும்.

ஆகையினால் ஏற்படப்போகும் வியாதியானது எதாயிருந்தாலும், வியாதிகளின் ஆரம்பப்பொது அடையாளங்களாகிய உடம்பு வலி, தலைவலி, பசி மந்தம், இடுப்புக் கடுப்பு, காய்ச்சல் முதலானவை தோன்றினதும், உடனே சிற்றாமணக்கெண்ணெயக் கொடுத்துவிட்டால், ஏற்படப் போகும் வியாதி வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றளைச்சலானால் இவைகள் நிச்சயமாய் வராமல் தடுக்கப்பட்டுப்போம். காய்ச்சலானால், அதிக உக்கிரமாகாமல் சாந்தப்படுத்தப் படும். அம்மைகளானால் ஜாஸ்தி முத்துக்கள் தோன்றி தொந்தரவு ஏற்படாமல் இலேசாய்ப் போய்விடும். பொதுவாய் எந்த வியாதியானாலும் அதன் பலம் அநேகமாய் குறைக்கப்பட்டுப் போம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அநேக வியாதிகள் அஜீர்ணத்தினாலேயே அநேகமாய் ஏற்படுகின்றன. ஆகையினால் அவைகளுக்கு, நம்முன்னோர்கள் செய்துவந்த பிரகாரம் மாதத்திற்கு ஒரு தரம் பேதிக்குக் கொடுத்துவந்தால் அநேகமாய் வியாதிகள் வராமலே தடுக்கலாம். ஆனால், 2, 3 தடவைக்கு மேல் வெளிக்குப்போகும்படியாய் கொடுக்கக்கூடாது. இப்படிக்கொடுத்தால் குடல் பலஹீனப்பட்டுப்போய் வியாதிகள் ஜாஸ்தியாய் ஏற்படக் கா

நண்டுமுண்டாகும். மொத்தத்தில் எந்த வியாதிக்கும் முதல் மருந்து சிற்றாமணக்கெண்ணெய். தவிரவும், வியாதிஅடையாளங்கள் தோன்றினதும், வியாதியஸ்தனுக்கு ஆரம்பத்தில், வெறும் சுக்கு வெந்நீரைத் தவிர வேறெந்த வஸ்துவையும் சாப்பிடக்கொடுக்காமல் அவன் அதிகப் பசியினால் வருந்தும் வரை பட்டினியே போட்டுவிட்டால் வியாதி அநேகமாய் தடுக்கப்பட்டுப்போம். 12 மணிநேரம் வரை சுக்கு வெந்நீர் தவிர வேறு யாதொரு ஆகாரபானங்களும் கொடுக்காமல் கஞ்சி ஜலங் கூட கொடுக்காமல் ஆரம்பத்தில் போட்டு விடுவதினால், யாதொரு கெடுதலும் ஏற்படமாட்டாது. அப்படிச்செய்யாமல் ஆகாரத்தைக்கொடுத்தால், அணைந்து போகவேண்டிய விளக்கிற்கு எண்ணெய் ஊற்றுவது போலாகும்.

(13) வயிற்றுவலி இடுப்புவலி நெஞ்சுவலி முதலான வியாதிகளை சமனம் செய்ய ஒத்தடம் போடலாம். இரத்தக்கட்டி சிரங்கு முதலானவைகளுக்கு மாவு வைத்துக்கட்டி பழுக்கவைக்கலாம். இப்படி வீட்டிலுள்ளவர்கள் செய்யக்கூடிய உபாயங்கள் சில உண்டு. அவைகளைச் செய்யவேண்டிய மாதிரிகளும் பிரயோஜனமும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவைகளாவன:

(*a*) ஒத்தடம் போடுதல்:—இது பலவகைப்படும் (1) கொதிக்கும் வெந்நீரை செம்புகளிலோ, சீசாக்களிலோ அடைத்து வலியுள்ள இடங்களில் ஒத்தலாம். (2) ஜலத்தை தளைக்கவைத்து, அதில் டர்பண்டையின் அல்லது கற்பூரத்தைலத்தை கொஞ்சம் விட்டு, வாயகண்ட பாத்திரங்களில் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு கம்பிளித்துண்டுகள் அல்லது கிழிந்த சாக்குத்துண்டுகளையும், சவுக்கத்தையும் எடுத்து ஒரு கம்பிளித்துண்டை வலியுள்ள பா

கத்தின் அளவிற்குத் தகுந்தபடி மடித்து அதை வெந்நீரில் நனைத்து, ஒரு அகப்பையினல் எடுத்து ஒருசவுக்கத்தின் நடுவில்வைத்து மூடி, சவுக்கத்தின் இருமுனைகளையும் பிடித்துக் கொண்டு பலமாய் முறுக்கி உள்ளிருக்கும் கம்பிளியிலுள்ள வெந்நீரைப் பிழிந்து வெளியாக்கி, கம்பிளியை வெளியிலெடுத்து அதிலிருக்கும் சூட்டுடனும் நீராவியுடனும் வலியுள்ள இடத்தின் பேரில் போட்டு மூடி, இதற்குள் மற்றொரு கம்பிளியை இவ்விதம் தயார்செய்து முதல்போட்டதை எடுத்துவிட்டு அதற்குப்பதிலாக இதைப்போட்டு இப்படி மாற்றி மாற்றிப்போட்டு ஒத்தடம்கொடுக்கலாம். இதற்கு வெந்நீர், அரிசி வேகக்கூடிய பக்குவத்திலிருக்கவேண்டும். சரீரத்தில் போடுமுன் சூடுதாங்கக்கூடியதா யென்று கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜாஸ்தி சூட்டோடு போடுவது அவசியமானலும், சரீரம் புண்ணுகாதபடி கவனித்துக் கொள்ளவேண்டியதும் அவசியம். இதைச் செய்ய ஆரம்பிக்குமுன் வலியுள்ள பாகத்தில் கொஞ்சம் டர்பன்டைன் தைலத்தை தடவிக் கொள்ளலாம். ஒத்தடம் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதே சரீரத்தில் குளிர்ந்தகாற்றுப் படாமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். டர்பன்டையின் தைலம் இல்லாமற்போனல், வெறும் வெந்நீரையே இவ்விதம் உபயோகிக்கலாம். சூடில்லாமல் போட்டாலாவது, அல்லது போட்டிருக்கும் துணியை குளிரவிட்டு விட்டாலாவது ஹிதத்தைச் செய்வதற்குப்பதிலாக எடுத்த கிரமமெல்லாம் வீணய்ப்போய் ஜாஸ்தி கெடுதல்கள் சம்பவித்து விடக்கூடும். இவ்விருவகை ஒத்தடங்களும், இன்னும் பின்னல் சொல்லப்பட்டவைகளும் எல்லாருக்கும் சரீரத்தின் எந்தபாகத்திற்கும் பிரயோஜனமுள்ளதாயினும், இவ்விரண்டையும் வயிற்றின் பேரில்

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், சூதகவாயுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளுக்காகவும், இடுப்பில் இடுப்புப்பிடிப்பு இடுப்புவலி இவைகளுக்காகவும் விசேஷமாய் உபயோகிக்கலாம். முதற்சொன்ன ஒத்தடமானது இலேசானவலிகளுக்கு உபயோகம். 2-ல் சொன்னது ஜாஸ்தி வலியிருக்கும் காலத்தில் உபயோகமுள்ளது.

(3) செங்கலைக் காயவைத்து துணிகளிலோசாக்கிலோ சுற்றிவைத்துக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். சாம்பல், மணல், அரிசி அல்லது கோதுமைநொய் இவைகளை வறுத்து துணிகளில் வைத்துக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இவைகளையும் 2 பாகமாக எடுத்து, ஒருபாகத்தை வறுத்து துணியில்கொட்டி ஒத்தடம் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் போது மற்றொருபாகத்தை வறுத்து உபயோகிக்கத் தயார் செய்யவேண்டும். இப்படி மாற்றி மாற்றி ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். ஒருதரம் வறுத்து அதைக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்து, அது சூடாறிப்போனதும் மறுபடியும் கொண்டுபோய் வறுத்து மறுபடியும் ஒத்தடம் கொடுக்கக் கூடாது. ஏனென்றால், இப்படிக்கொடுக்கப்படும் ஒத்தடம் விட்டுவிட்டுக் கொடுக்கப்படுமாதலால் பிரயோஜனப்படமாட்டாது. ஒத்தடங்கள் இடைவிடாது 15 நிமிஷம்வரையாவது கொடுக்கப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். இந்த ஒத்தடங்களும் மேல்சொன்ன வயிற்றுவலி வயிற்றுப்பொறுமல் இடுப்புப்பிடிப்பு கழுத்துப்பிடிப்பு முதலான வியாதிகளுக்கும்உபயோகம். இந்தஒத்தடங்கள்கொடுக்குமுன்பாகவும் வலியுள்ளபாகத்தில்கொஞ்சம் டர்பன்டைன் தைலத்தை தடவிக்கொள்ளலாம்.

ஷாப்புகளில் வெந்நீரை அடைத்து ஒத்தடம்போட ரப்பர்பைகள் விற்கப்படுகின்றன. இதற்கு, இண்டியா ரப்

பர் ஹாட்வாடர் பாட்டில் (India Rubber hot water bottle) என்று பெயர். விலை சாதாரணமாய் 3-4-ரூபா யிருக்கும். சக்தியுள்ளவர்கள் இதைவாங்கி, இதில் கொதிக்கிற வெந்நீரை அடைத்து ஒத்தடம்கொடுக்க உபயோகிக்கலாம். வெந்நீர் சீக்கிரமாய்க் குளிர்ந்துபோய் விடமாட்டாது. இந்த ரப்பர்ப்பை மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது.

(4) அரிசி கோதுமை முதலான மாவுகள், அரைத்த ஆளிவிரை, அரைத்த சுக்கு, அடுப்புவிறகுவாய்மண் இப்படி நாம் சாதாரணமாய் வீக்கங்களுக்கும் கட்டிகளுக்கும் உபயோகிக்கும் வஸ்துக்களும் உண்மையில் ஒத்தடங்களே. ஆனால் நாம் இவைகளுக்கு மாவு கிளறிக்கட்டுதலென்றுசொல்லுகிறோம். இவைகளைச் செய்யவேண்டியமாதிரியாவது:—மாவைத்தண்ணீரோடு கலந்து நன்றாய் வேகவைத்து, சூட்டுடன் ஒரு துணியில் இலேசாய்த் தடவி, அதின் பேரில்கொஞ்சம் சிற்றாமணக்கெண்ணெயையாவது தேங்காய் எண்ணெயையாவது தடவி கட்டிகளின் பேரில் வைத்துக் கட்டவேண்டும். இப்படிக் கட்டுவதின் பிரயோஜனமாவது மாவிலுள்ள சூடானது இரத்தக்கட்டியை பழுக்கச்செய்து, உடையச் செய்யும். இதன் பிரயோஜனமுள்ள பாகம் மாவிலுள்ள சூடே தவிர மாவில் ஒன்றுமில்லை. ஆகையினால், தகுந்த சூட்டுடன் கட்டவேண்டும். 2 மணி நேரத்திற்கு மேல் கட்டியின் பேரில் மாவை வைத்திருக்கவும் கூடாது. க்ட்டாயம் மாற்றவேண்டும். சாதாரணமாய் நம்முடைய ஜனங்கள் கட்டிகளுக்கு ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு 3 அல்லது 4 த்டவை மாவு கிளறிக்கட்டுகிறார்கள். இதனால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

இவ்வுபாயங்களுக்கெல்லாம் மேலானது ஒன்றுண்டு. அதாவது:—பொராஸிக் ஆஸிட் என்ற மருந்தில் ஒன்றிரண்டு சிட்டிகை எடுத்து அதை அரை அல்லது ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு, விளக்கில் காட்டிக்கொதிக்க வைத்து, கொதித்துக் கொண்டு வரும்போது ஒரு சிறு குச்சியினால் மருந்தைக்கிளறி கறையச் செய்து, இப்படிக் கொதித்த மருந்து ஜலத்தில் ஒன்றிரண்டு லிண்ட் அல்லது வெள்ளைத் துணிகளை நனைத்துப் பிழிந்து, துணியை நல்ல சூட்டுடன் கட்டிகளின் பேரில் வைத்து, எண்ணெய் தடவின காகிதத்தாலாவது வாட்டின வெற்றிலை அல்லது இலைகளாலாவது கட்டியின் பேரில் கிடக்கும் துணியை மூடிக் கட்டுதல். கட்டிகளை அமுங்கச் செய்யவோ அல்லது பழுக்கச் செய்யவோ இது மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது. இதைச்செய்ய சக்தியற்றவர்கள் தான், அரிசிமாவு, கோதுமைமாவு முதலானவைகளுக்குச் செல்லவேண்டும்; இவைகள் சில சமயங்களில் புண்களை கெடுத்துவிடக் கூடும். ஆனால் மேற்சொன்ன உபாயமோ புண்களுக்கெல்லாம் ஹிதத்தையே செய்யும்.

கட்டிகள் விஷயத்தில் மாக்கிளறிக் கட்டுவதைப் பற்றி சற்று விவரமாய்ச் சொல்லுவது அவசியமாகத் தோன்றுகிறது. அதாவது கட்டிகளின் பேரில் மாக்கிளறிக் கட்டுவதின்பிரயோஜனம் கட்டி உடைந்து அதற்குள்ளிருக்கும் சீழை வெளியாக்குவதற்காகவே. இதை நாம் கத்தி எடுத்து அறுப்பதற்கு பயந்து உபயோகித்து வருகிறோம். இதனால் கட்டி உடைந்து புண் சொஸ்தமாக வெகு நாள் செல்லுகின்றது. சில சமயங்களில் மாதக் கணக்குகளாகக் கூட புண்கள் சொஸ்தமாகாமல் புரை ஓடி தேகமெலிந்து பலவிதத் துன்பங்கள்ஏற்பட்டுவிடுகின்

றன. நமக்குக்கட்டிகளைக்கத்திபோட்டு அறுப்பதில் ஏற்பட்டிருக்கும் பயமானது அபரிமிதமா யிருக்கின்றது. இப்பயமானது மிகவும் அநாவசியம். கட்டிகளை சீக்கிரமாகவே அறுத்து விட்டால் வெகு சீக்கிரமாக சொஸ்தமாகும். கட்டிகள் புறப்பட்டதும் அதை அமுக்க மருந்துகள் இரண்டொருதினம் போட்டுப் பார்த்து அமுங்காத பக்ஷத்தில் உடனே கத்திகொண்டு அறுப்பது தான் உத்தமம். கட்டியென்பது கெட்ட இரத்தச் சுறப்பு. இக்கெட்ட இரத்தச் சுறப்பை அறுத்து கொஞ்சம் இரத்தத்தை வெளியாக்கி விட்டால் ஜாஸ்திச் சுறப்பு ஏற்படாமல் புண் மிகவும் சீக்கிரமாய் சொஸ்தமாகிவிடும். அறுக்காமல் பழுக்கவைப்பதினால் சுறந்த இரத்த முழுதும் சீழாகமாறி புண்பெரிதாகி சொஸ்தமாக அதிக நாள் செல்லுகின்றது. இதனால் உடம்பும் மெலிந்து பலஹீனப்பட்டுப்போய் விடுகின்றது. காயில் அறுக்ககூடாதென்றும், காயில் அறுத்தால் ஜன்னி உண்டாகி விடுமென்றும் பயப்படுகின்றோம். இது அநாவசியமானபயம். ஏனெனில், காயில் அறுப்பதென்பதேகிடையாது. ஒருசொட்டுசீழ் ஒருகட்டியில் ஏற்பட்டுவிட்டால் அது வெளியே வந்துதான் கட்டி சௌக்கியமாகவேண்டும். நாம் பழுப்பு என்று சொல்லுவதெல்லாம் இந்த ஒரு சொட்டுச்சீழ் அநேக சொட்டுகளாகவும் அவுன்ஸ்களாகவும் விருத்தியான பின்புதான். உண்மையாகவே எப்பொழுது ஒருசொட்டுசீழ்ஒரு கட்டியில் ஏற்பட்டு விட்டதோ அப்பொழுது அந்தக் கட்டி அறுப்பதற்குத் தயாராயிருக்கின்றது. “அதோ அங்கே அவனுக்கு கட்டியை காயிலே அறுத்தா இங்கே காயிலே அறுத்தா, ஜென்னி மூடிசெத்துப்போயுட்டான்” என்றுசுற்றிக்காட்டிச்சொல்லும் உதாரணங்கள் சாதாரணக் கட்டிகளாயிருக்க முடியாது; வேறுவியாதிகளாக இருந்திருக்கவேண்டும். கட்டி

களில் பலவிதம் உண்டு. வெளிப்பார்வைக்கு எல்லாக்கட்டிகளும் சாதாரண ஜனங்களுக்கு ஒன்றுபோலவே தானிருக்கும். ஆனல் சரியான வைத்தியர்களுக்கு இது இது இன்னென்ன கட்டியென்றும், இது அறுக்கக் கூடியது இது அறுக்கக்கூடாததென்றும் தெளிவாகத் தெரியும். ஆகையினல், கட்டிகளை சரியான வைத்தியர்களிடத்தில் காட்டி அவைகள் அறுக்கக் கூடிய கட்டிகளாயின் உடனே அறுத்து சொஸ்தம் செய்து கொள்ளுவதே உத்தமமாகும். ஜாஸ்தி நாள் நோய்களோடு வருந்தாமல் சீக்கிரத்தில் நோயை சொஸ்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷத்திற்கு வீடுகளில் மஞ்சளை உறைத்து அத்துடன் தாம்பூலத்துக்கு உபயோகிக்கும் சுண்ணும்பைக்கொஞ்சம் கலந்துகொதிக்கவைத்து மூக்கின் பேரிலும் நெற்றியிலும்கழுத்துச்சங்கிலும் மேல்நெஞ்சிலும் தடவுகிறதுண்டு. இது ஒரு மிகவும் சிலாக்கியமான உபாயமென்றேசொல்லவேண்டும். எந்தக்குழந்தைக்கும் ஜலதோஷம் கண்டதும் உடனே இதை உபயோகித்துவிட்டால் அநேகமாய் ஜலதோஷம் சொஸ்தமாய் விடுவதுடன் அதனல்ஏற்படக்கூடும் மற்றவியாதிகளும் தடுக்கப்படலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாய் ஏற்படும் வியாதி மற்றென்று உண்டு. அதாவது மாந்தவலிப்பு. இது சாதாரணமாய் வரும் மாதிரியாவது:- காய்ச்சல்கண்டு, காய்ச்சலிருக்கும்போதே வலிப்புவரும். அப்போது கையிழுப்பு, கால்கள்இழுப்பு, வாய்க்கோணல், முதலானவைஏற்படும். இதுஏற்படுமுன் அநேகமாய் ஒரு இலேசான நடுக்கம் காணும். அப்போதுஒரு பெரிய வாய்அகண்ட போகுணி, அரிக்கன்சட்டி அல்லது தொட்டிகளில் குளிர்ந்த ஜலத்தை

விட்டுகுழந்தையை அதன் மேல்முதுகையும் கால்களையும் பிடித்துத்தூக்கி, அதன் சந்துகளும்வயிற்றில்பாதியும்தொடைகளின்பாதியும் ஜலத்திற்குள்மூழ்கி இருக்கும்படியாய் பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் வலிப்பு உடனே நின்றுவிடும். இதைச்செய்வதைப்பற்றிபயப்படவேண்டாம். இதைச்செய்யாததினுல்குழந்தைமறித்துப்போகக்கூடும். ஆகையினுல், வலிப்புக்கண்டதும். குழந்தையின் வயது எவ்வளவுசொல்பமாயிருந்தாலும் சரி, மேலே சொல்லியபடி உடனே செய்யவேண்டியது அவசியம். வலிப்பு நின்றதும் குழந்தையை ஜலத்தைவிட்டு வெளியிலெடுத்து, உலர்ந்த சவுக்கங்களால் நன்ருய் துடைத்து, கிளஸ்ரயின் என்ற மருந்தை கிளஸ்ரயின் சிரிஞ்சில் விட்டு ஆசனத்திற்குள் செலுத்தி உடனே வெளிக்குப்போகச் செய்யவேண்டும். நன்ருய் பேதியாகும்படியாய் உள்ளுக்கும் மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். எத்தனை தரம் வலிப்பு வந்தாலும், ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தையை முன்சொல்லியதுபோல் ஜலத்தில் அமுக்கிவைக்கவேண்டியது அவசியம். டாக்டர்களை உடனே வரவழைத்துக் காட்டவேண்டியது அவசியமாயினும், அவர்கள் வரும்வரை வலிப்பு வந்திருக்கும் குழந்தைகளை மேல் சொல்லியதுபோல் செய்யாமல் சும்மாயிருக்கக் கூடாது.

சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்குங்காலத்தில் அநேகவித வியாதிகள் ஏற்படுகிறதுண்டு. அவைகளில் முக்கியமானது வயிற்றுப்போக்கும், வலிப்புகளுமே. இவ்வியாதிகள் வரவேண்டியது அவசியமில்லை. இவ்வியாதிகள் வந்தால் குழந்தைகளை வெகு ஜாக்கிரதையாக கவனிக்கவேண்டும். கண்ட கண்ட மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. தகுந்த வைத்தியர்களிடம் காண்பித்து

அவர்கள் சொல்லுவதுபோல் செய்யவேண்டும். ஆகாரங்கள் வெகு இலேசாய் ஜீர்ணமாகக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

(17) அநேக வியாதிகளுக்கு சீமைக்கடுகு மிகவும் பிரயோஜனமுள்ள வஸ்து. இடுப்புப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, கழுத்துப்பிடிப்பு முதலான வியாதிகளுக்கும், கொடுமையான வாந்திக்கும், பித்தத்தலைவலிக்கும் இதை உபயோகிக்கலாம். இதை உபயோகப்படுத்தவேண்டிய மாதிரியாவது:—வலிகளுக்கும், பிடிப்புகளுக்கும், ஒரு அரைக்கால் காயிதத்தை எடுத்து, சீமைக்கடுகை கொஞ்சம் ஜலம் சேர்த்துக் குழைத்து காயிதத்தின்பேரில்தடவி வலியுள்ள இடத்தில்போடவேண்டும். 15 நிமிஷத்திற்கு மேல் போட்டுவைத்திருக்கக்கூடாது. வைத்திருந்தால் இக்கடுகுபட்ட இடம் புண்ணாகிவிடும். இதைச் சரீரத்தில் போட்ட கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் ஒருவித காந்தல் உண்டாகும். காந்தல் அதிகமாயிருந்தால் இதை எடுத்து எறிந்துவிட்டு அந்த இடத்தை ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்து கொஞ்சம் தேங்கா எண்ணெயையாவது சிற்றாமணக்கெண்ணெயையாவது தடவவேண்டும். பித்தத்தலைஇடிக்கு உபயோகிக்கவேண்டுமானால், ஒரு வாய் அகண்டபாத்திரத்தில் வெந்நீரை நிறப்பி அதில் ஒரு தேயிலைக்கரண்டி கடுகைக் கரைத்து அதில் இரண்டுபாதங்களும் மூழ்கி இருக்கும்படியாய் 5 நிமிஷம்வரை வைத்திருந்தால் தலைஇடி குணமாவதுடன் காய்ச்சலிருந்தாலும்கூட அதுவும் சமனமாகும்.

(18) கொடிய காய்ச்சல்களை சொஸ்தம் செய்ய இங்கிலீஷ்வைத்தியர்கள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் துணிகளை நனைத்து அதைப்போட்டு நோயாளியை மூடுவார்கள். இதைப்

பற்றி ஒன்றும் அறியாதவர்கள் இதை ராக்ஷஸ வைத்திய மென்று பயப்படுகிறார்கள். விஷபேதிக்காய்ச்சல், கபவாத ஜ்வரம் முதலான வியாதிகளில், காய்ச்சல் மிகவும் கொடூரமா யிருக்கும். 105, 106 டிகிரி வரைகூட ஏறிவிடும். இவ்வியாதிகளுக்கு சுபாவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிற காலம் வரை என்ன மருந்து கொடுத்தாலும் காய்ச்சல் நிற்கமாட்டாது. இவ்வியாதிகளை நாட்டு வைத்தியர்கள் 21 நாள் ஜன்னியென்றும், 8 நாள் ஜன்னியென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இவ்வியாதிகள் சுபாவத்திலேயே மிகவும் கொடிய வியாதிகள். இதோடு காய்ச்சலும் அதிகமாக இருந்துவிட்டால் நோயாளி நிச்சயமாய் மரிப்பான். காய்ச்சலை 102, 103 டிகிரிக்கு மேற்போகாமல் வைத்துக்கொண்டிருந்தால் வியாதி அநேகமாய் குணமாகும். இதற்காக உள்ளுக்கு மருந்துகளைக் கொடுத்தால் அவைகள் நோயாளியை க்ஷீணமடையச் செய்யும். ஆகையினால், ஈரத்துணியை உபயோகித்து காய்ச்சலை மட்டுப்படுத்துவது தான் உத்தமம். இதனால், ஜன்னி அதிகமாக ஏற்பட்டுவிடுமென்று பயப்படுவது அநாவசியம். சாதாரணமாய் 104 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள எல்லாக் காய்ச்சலையும் சமனம் செய்ய இதைப் பயப்படாமல் உபயோகிக்கலாம். இதை உபயோகிக்க வேண்டிய மாதிரியாவது:—

(1) நோயாளி வசிக்கும் அறையை காற்றுப்போக்கு இல்லாமல் ஜன்னல் வாசல் முதலானவைகளை படுதாக்களால் அடைக்கவேண்டும். படுக்கை மேல் ஒரு மெழுகுச் சீலையை விரித்து, தலைப்பக்கத்தைக் கொஞ்சம் உயர்த்த வேண்டும். (2) மண்டாணைகளில் குளிர்ந்த ஜலம் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். (3) இரண்டு பெரிய துணிகளும், இரண்டு சிறு துணிகளும், ஒரு கன்றாய்

உலர்ந்த சவுக்கமும், உலர்ந்த படுக்கைகளும், போர்வையும் தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (4) முதலில் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் வெந்நீரையும் கலந்து அதில் ஒரு பெரிய துணியையும்சிறு துணியையும் நனைத்துப் பிழிந்து பெரிய துணியைபாதவிரல்கள் முதல் கழுத்துவரைப் போட்டுஅதில் நோயாளியைச்சுற்றிவைக்கவேண்டும். சிறு துணியினால் நெற்றியையும் மண்டையையும் மூடவேண்டும். இப்படிச் செய்ததும் சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணமானது துணிகளில் தாவி துணி உஷ்ணமாகவும், இதை உடனே எடுத்துவிட்டு மற்றொரு துணியை நனைத்துப் பிழிந்து போடவேண்டும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தையும் வெந்நீரையும் கலப்பது எதற்காகவென்றால், ஆரம்பிக்கும் போதே குளிர்ந்த துணியை சரீரத்தில் போட்டால் சரீரத்தில் ஒருவித அதிர்ச்சியுண்டாகும். இதைத் தடுப்பதற்காகத்தான். முதலில் வெந்நீரும் குளிர்ந்த ஜலமுமாகக் கலந்து உபயோகித்து, வரவர வெந்நீரைக் குறைத்து குளிர்ந்த ஜலத்தை ஜாஸ்தியாக்கி கடைசியில் பானைகளில் போட்டு குளிர வைத்த ஜலத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் உபயோகிக்கும்ஜலமானது அதிகச்சூடாகஇருக்கக்கூடாது. குளிர்ச்சையற்ற ஜலமாக இருக்கவேண்டுமே யொழிய சூடுள்ளதாக இருக்கக்கூடாது. இவ்விதம்துணிகளை ஜலத்தில் நனைத்து சரீரத்தில் போட்டு, துணிகள் உஷ்ணமானதும் அதைஎடுத்துவிட்டு மற்றொரு துணியை உபயோகித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். மேல்கிடக்கும் துணிகளை எடுக்கும்போதே மற்றொரு துணியை உபயோகிக்கத் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் துணிகளை மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படித்துணிகளை

மாற்றுவதற்கு பதிலாக ஒரே துணியை மேலேபோட்டு அதன் பேரில்ஜலத்தைத் தெளிக்கவோ விடவோ செய்யலாம். இப்படிச் செய்வதினல் நோயாளிக்கு ஜாஸ்திதொந்தரவு இருக்கமாட்டாது. படுக்கையின் தலைப்பக்கத்தை உயர்த்தி வைத்து கால் பக்கத்தில் ஒரு தொட்டி அல்லது மற்றப்பாத்திரங்களைவைத்து படுக்கையில்ஜலம் தங்கிநிற்காமல் விழச்செய்யலாம். இதைச் செய்ய ஆரம்பிக்கு முன் காய்ச்சல் குச்சியை உபயோகித்து காய்ச்சல் எத்தனை டிகிரிஎன்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியதும் தவிர ஒருவர் 15 நிமிஷத்திற்கு ஒருதரம் காய்ச்சல் குச்சியை உபயோகித்து சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தை கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். (6) உஷ்ணம் 101 டிகிரிக்கு வந்ததும் ஈரத்துணிகளை யெல்லாம் எடுத்து எறிந்து விட்டு உலர்ந்த சவுக்கத்தினல் நோயாளியை நன்றாய் ஈரம்போகத்துடைதது உலர்ந்தபடுக்கையில் போட்டு போர்வையினல் மூடிவைக்கவேண்டும். உள்ளுக்கும் உஷ்ணமான பால் அல்லது காபியைக்கொடுக்கவேண்டும். (7)இதை யெல்லாம் செய்து முடித்தபிறகு கதவு ஜன்னல்களை உபயோகிக்கலாம். (8) 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் காய்ச்சல் குச்சியினல் காய்ச்சலை கவனித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். மறுபடியும் காய்ச்சல் 104-க்குமேல்ஏறினல் மறுபடியும் முன்சொல்லியது போல் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும் (9) இதைச்செய்வதில் வைத்தியர்களிடத்திலும் கலந்துகொண்டே செய்யவேண்டும்.

இப்பிரயோகமானது மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளது. காய்ச்சலை ஜாஸ்தியாக ஏறவிட்டுவிட்டால் நோயாளி நிச்சயமாய் மரிப்பான். உள்ளுக்கு மருந்துகள் கொடுத்து காய்ச்சலை தணிப்போமென்றாலோ, எந்த மருந்தைக்கொ

டுத்தாலும் அதுபோய் வேலைசெய்யகுறைந்தது அரைமணி நேரமாவது செல்லும். இதற்குள் காய்ச்சல் விஷமேறுவதுபோல் ஏறி நோயாளியை கொல்லக்கூடும். மேல் சொல்லியபடி செய்தால் காய்ச்சலின் கொடுமை நிச்சயமாய் மாறும். நோயாளியும்ஜீவிக்க இடமுண்டாகும். பயந்துகொண்டு சும்மா யிருந்துவிட்டால் நோயாளிமரிப்பான் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சில வைத்தியர்கள் கொடிய காய்ச்சல்களுக்கு ஜலத்திற்கு பதிலாக அயிஸ் அல்லது பனிக்கட்டி ஜலத்தை உபயோகிக்கிறார்கள். இது மிகவும் உத்தமம். பனிக்கட்டி கிடைக்கக்கூடாத இடங்களில் பானைகளில் போட்டு குளிரவைத்த ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். தன் ஞாபகமற்றுக்கிடக்கும் நோயாளிகளுக்கும், காய்ச்சலின் கொடுமையினால் வாயில் வந்தபடி யெல்லாம் புலம்பப்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் ஈரத்துணியையாவது, பனிக்கட்டியை உடைத்துப் பொடியாக்கி இதற்காக இருக்கும் ரப்பர்பைகளிலோ தோற்பைகளிலோ போட்டு மூடிக்கட்டி நெற்றியிலும் உச்சிமண்டையிலும் போடவேண்டும். போட்டால் புலப்பம் நிற்கும். ஞாபகமும் உண்டாகும். துணியை உலரவாவது உஷ்ணமாகவாவது விடக்கூடாது. எப்பொழுதுமே குளிர்ந்திருக்கும்படியாய் அடிக்கடி துணிகளை மாற்றவோ அல்லது மறுபடியும் நனைத்துப் பிழிந்து போடவோ வேண்டும். இவ்விதப்பிரயோகங்களை எந்த வயது நோயாளிக்கும் பயப்படாமல் உபயோகிக்கலாம். இதனால் ஒரு கேடேனும் ஒருகாலும் ஏற்படவே மாட்டாது:—தமிழ்வைத்தியர்களும் மற்றவர்களும் இதை தூஷிப்பது அவர்களுடைய அறியாமைத்தனத்தினால் தான். இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு இதன் உத்தமமான குணங்கள் தெரியமாட்டா. ஆகையால், அவர்கள் சொல்லுவதை நம்பக்கூடாது.

(19) நோயாளிகளுக்கு நம்முடைய கடமைகளைப் பற்றி முழுவதும் சொல்லுவது சாத்தியமல்ல. மேலும் அநுபோகம் ஜாஸ்தியாக வேண்டும். சமயோஜிதம் போல் நடந்துகொள்ளத் தெரியவேண்டும். ஆகையினால், ஒவ்வொருவரும் தங்களை இவ்விஷயங்களில் அநுபோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(20) மொத்தத்தில் ஒருவனுக்கு ஒரு நோய் ஏற்பட்டதும் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன:—(1) படித்து அறிந்து வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியர்களைக் கொண்டு வைத்தியம் செய்யச் சொல்லவேண்டும். (2) அவர்கள் சொல்லுவது போல் நாமும் கேட்டு நடக்கவேண்டும். (3) சுகமான படுக்கை முதலானவைகளை நோயாளிக்குக்கொடுக்கவேண்டும். (4) கண்ட கண்டவர்களை யெல்லாம் அவரவர்களுக்குத் தோன்றியபடியெல்லாம்பேச இடங்கொடுக்கக் கூடாது. (5) மேற்சொல்லிய முறைகளால் நம்மால் நோயாளிக்கு ஏதாவது ஹிதத்தைச் செய்யமுடியுமானால் செய்யவேண்டும். (6) எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நாம் பயப்படவாவது அல்லது நோயாளியைப் பயப்படுத்தவாவது கூடாது. நாமும் நம்மை தைரியப்படுத்திக் கொண்டு நடப்பதுடன் நோயாளியையும் தைரியப்படுத்த வேண்டும். நாம் அதைரியப்பட்டாலாவது அல்லது நோயாளியை அதைரியப்படும்படி செய்தாலாவது நிச்சயமாய் கெடுதல் சம்பவிக்கும். நோயாளிகளுக்கு யாதொரு விதமான கஷ்டத்தையும் கொடுக்கக்கூடாது. அநேகர் இதை கவனிக்கிறதே இல்லை. நோயாளிகளிடம் போய் தங்கள் பல கஷ்டங்களையும் சொல்லுகிறார்கள். இதில் ஸ்திரீகள் செய்யும் அநியாயம் மிகவும் ஜாஸ்தி.

தலைவலி கொஞ்சம் பலமாய்வந்து விட்டாலும் அல்லது இலேசாய் ஒருகாய்ச்சல் வந்துவிட்டாலும் உடனே

நோயாளிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமாய் எல்லாஸ்திரீகளும் தங்கள் வேலையை எல்லாம் விட்டு விட்டு ஓடிவந்து நோயாளி பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டும், நின்று கொண்டும், பலபல விதமாய் துக்கிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். தாய்போன்றசிலர் பக்கத்திலோ தலைமாட்டிலோ உட்கார்ந்து கொண்டு "அப்பா! ஏதுடா உனக்கு இப்படி எல்லாம் வந்துடுத்து. நான் என்னசெய்வேன்டா! நாதியத்துருக்கேனே. நான் என்னடா செய்யப்போறேன்" என்று பல விதமாய் பல்லவி பாடிக் கொண்டு, ஊரிலுள்ள தெய்வத்தை எல்லாம் நினைத்து வீபூதி இடவும், அநேகவேண்டுகோள்கள் செய்து கொள்ளவும், கால்கால் ரூபாயாக மஞ்சத்துணியில் முடிபோட்டு முன்னங்கை மணிக்கட்டுமுதல் தோள்பட்டைவரை இரண்டு கையிலும் கட்டவும், ஆரம்பிப்பதுடன், பார்க்கவந்திருக்கும் ஸ்திரீகள் "ஐயோ! பயித்தாரி பாவம். என்னவோ இரண்டு குழந்தைகளை வெச்சுக் கொண்டு அவபாட்லே இருந்தா. அவளுக்கு இந்த கஷ்டங்கள்ளாம் வரவேண்டாம். சுவாமி அவளுக்கு ஒரு குறைவும் வைக்கமாட்டார். இதெல்லாம் சௌக்கியமாக எத்தனை நாழி செல்லும். மனசுகேக்கலை அடுப்புலே குழம்பை போட்டுட்டு வந்தேன். போயுட்டுவறேன்" என்று இப்படி பலபேர் பலவிதமாய்ப் பேசுவதுடன் ஊரிலுள்ள எல்லா வைத்திய முறைகளையும் வைத்தியர்கள் பெயரையும், தங்கள் தங்களுக்குள்ள அநுபோகங்களையும் பேச ஆரம்பித்து, ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு விதமாய் வந்திருக்கும் வியாதியை நிர்ணயம்செய்யவும், எங்கேயோ பயந்திருக்காப்பலே இருக்கு வீபூதிபோடச் சொல்லுங்கோ" என்றும் "ஏதோ பிசாசுக்குத்தமோ, பிரதிபந்தமோ போலிருக்கு. யாராவது மந்தரம் தெரி

511

ஞ்சவாளைப் பார்த்து பார்க்கச்சொன்னுக்கத் தெரியும். அதோ கண்முழியைப்பாரு" என்றும், "இந்த கரியாப் போவானுக்கு கைராசி கிடையாது. சுடலை முத்துவை கூப் பிட்டாக்கா நிச்சியமாய் குணமாகும். அதோ அவாத்தி லெகூட அவன்தான் பாத்தான். எங்காத்திலேயும் அவன் தான் பாத்தான்," என்றும்! "இவ்வாத்திலே இங்கிலீஷ் வைத்தியம் இங்கிலீஷ்வைத்தியம் இன்னுசாகரு. இந்த சனியன் வைத்தியம் இருக்கிற இடத்திலெ எல்லாம் நம க்கு நடக்கிறது தெரியாதா. அதோ அந்தாத்து பிள்ளை யை நூறு டாக்டராகவந்து இருந்து கொண்டுதானே ஊசி போட்டுகுத்தி, அப்படிசெய்து, இப்படிசெய்து, கொன்னு. நம்க்கெல்லாம் தெரியாதா. நமக்கெல்லாம் நாட்டுவைத்தி யம் தான் நல்லது" என்று இப்படிப்பலவாருகப் பேசஆரம் பித்து விடுகிருர்கள். இப்படி ஒரு காய்ச்சல் தலைவலிக்கு இவ்வளவுதூரம் செய்யப்பட்டவர்கள் சில கொடூரமான நோய்கள் வந்துவிட்டால் சும்மா இருப்பார்களா?

வீட்டில் ஒருவருக்கு ஒருவியாதி ஏற்பட்டால் சொந் தக்காரர்களுக்குமனவருத்தமும் மனேவியாகூலமும்இருக் கத்தான் செய்யும். இல்லாமல் இருக்கமாட்டாது. இருந் தாலும் சிலர் மனதைரியத்துடன் இருப்பார்கள். சிலர் கோழை மனசுள்ளவர்களாகவும் தைரியமற்றவர்களாகவும் இருப்பார்கள். தைரியமாயிருந்து நோயாளிக்கும்தைரியம் சொல்லப்பட்டவர்கள் தான் சிக்குக்காரர் பக்கத்தில். போ கலாம். தைரியமில்லாதவர்கள் போகக்கூடாது.இவர்களால் நோயாளிக்கு நோய் அதிகப்படுமாகையால் இவர்கள் நோ யாளியின் சமீபத்தில் போகாமலிருப்பது மிகவும் அவசி யம். தங்களையும் தைரியப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டிய தும் மிகவும்அவசியம். தைரியப்படுத்திக்கொள்ளாமற்போ

ஞல் நோயாளிக்கு இவர்கள் செய்யவேண்டிய வேலைகளை எவ்விதம் செய்வார்கள். நோயாளிக்கு வேண்டிய ஒருஆகாரம் கூடஇவர்களால் தயார் செய்யமுடியாதே.

நம்முடைய வீடுகளில் அநேகமாய் வியாதி அதிகமாவதற்கும், கொரேமாவதற்கும், சில சமயங்களில் நோயாளிகளின் மரணத்திற்கும் மேல்கண்ட குணங்களையுடையவர்கள் தான் சில சமயங்களில் முக்கிய காரணம் என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. ஆகையால் இப்படிப்பட்டவர்களை நோயாளியின் சமீபத்தில் விடக்கூடாது.

ஒவ்வொருவரும் நோயாளிக்கு ஒருவிதத்துன்பத்தையும் கவலையையும் உண்டாக்காமல், கூடுமானல் அவனுக்கு உற்சாகத்தையே உண்டுபண்ணிக் கொண்டு வருவார்களேயாகில் நோயாளி சொஸ்தமடைய மிகுந்த உதவியைச் செய்வார்கள்.

513

அத்தியாயம் X.

சிற்றுயிர்ப்பிணிகள்.

வியாதிகள் ஏற்பட அநேக காரணங்களுண்டென்று முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லியிருக்கிறோம். இவைகளில் மிகவும் கொடுமையான தொன்றுண்டு. அதாவது சிற்றுயிர்கள்.

சிற்றுயிர்களென்றால் சிறிய பூச்சிகள். உலகத்தில் நாம் பார்க்கக்கூடிய ஜந்துக்கள் எவ்வளவோ இருப்பது போல் நாம் பார்க்கக்கூடாத ஜந்துக்களும் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. இப்படி நம்மால் பார்க்கமுடியாத ஜந்துக்களுக்குத்தான் இங்கு சிற்றுயிரென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இச்சிற்றுயிர்கள், அழிகிப்போன வஸ்துக்கள் சேறு இன்னு மற்றுமுண்டான அசுத்தங்களில் உற்பத்தியாகி இப்படிப்பட்ட இடங்களிலேயே விசேஷமாய் சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் கொடிய குணமுள்ளவைகள். நமக்குச் சாதாரணமாய் தெரிந்திருக்கிற அநேக வியாதிகளுக்குச் சிற்றுயிர்கள் தான் காரணமாயிருக்கின்றன. தற்காலமுள்ள அநேக கொடியவியாதிகளுக்கும், மனிதனுடைய மரணத்திற்கு, அதிலும் அகால மரணத்திற்குக் காரணமாக ஏற்படுகின்ற வியாதிகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் அநேகமாய் இவைகள் தான் காரணமென்று சொல்லவேண்டும். வியாதிகளிலெல்லாம் மிகவும் கொடியதும் அபாயமுள்ளதும், மனிதனுடைய உயிரை அற்ப நேரத்திற்கூட மாய்க்கக் கூடியதும் இச்சிற்றுயிர்ப்பிணிகளே. இருந்தாலும், மனிதனுடைய முயற்சிகளினால் வராமல் நிச்சயமாய்த் தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளும் இவைகளே. இதற்கெல்லாம் மேலாக விசேஷமாய் சாதாரண

ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்ட வியாதிக்குக் காரணம் தெரியாமல், கண்ட கண்ட அபிப்பிராயங்களை வைத்துக்கொண்டு, கண்டபடியெல்லாம் நடந்து, என்ன செய்தும் ஒருவித பிரயோஜனத்தையு மடையாமல் பரதபிக்கவைக்கும் வியாதிகளும் இவைகளே. ஆகையினுல், இச்சிற்றுயிர்களைப் பற்றி ஒருவாறு சகலருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இவ்விஷயத்தில் ஜனங்களுக்கு சாதாரணமாயுள்ள அறிவீனத்தினுல் ஒவ்வொரு வருஷமும் எத்தனையோ ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் மரிக்கின்றூர்கள். இதன் உண்மை பின்வருபவற்றை வாசித்து யோஜித்துப்பார்த்தால் ஒவ்வொருவருக்குமே நன்றாய்த் தெரியும். ஒவ்வொருவருமே தங்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் தங்களுடைய அறிவீனத்தினுல் எத்தனை அருமையான உயிர்களை இழந்திருக்கிறோமென்று உணருவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

இச்சிற்றுயிர்கள் நம்முடைய கண்ணுக்குத்தோன்றமாட்டா. பூதக்கண்ணுடியில்வைத்துப் பார்ததால் தான் தெரியும். பூதக்கண்ணுடி என்பது ஒருவிதக்கருவி. ஒரு வஸ்துவை அதன் சுபாவபருமனைக்காட்டிலும் எத்தனையோ நூறு, ஆயிரமடங்கு பெரிதாகக்காட்டக் கூடியதன்மையுள்ளது. உதாரணமாக ஒரு சிற்றெறும்பை எடுத்து பூதக்கண்ணுடியில் வைத்துப்பார்த்தால் அது எவ்வளவோ பெரிதாகவும் பார்க்கப்பட்டவர்களுக்கு அதிசயத்தையும் பிரமையையும் கொடுக்கக்கூடிய அளவிற் தோன்றும். இவ்விதக்கண்ணுடியின் உதவியால் ஐரோப்பியவைத்தியர்கள் இச்சிற்றுயிர்களைக்கண்டுபிடித்திருக்கிறூர்கள். இவைகள் ஒவ்வொன்றும் தனத்தனி உருவமுள்ளவைகள். ஒவ்வொன்றிற்கும் தனத்தனிகுணங்களுமிருக்கின்றன. ஒவ்

வொரு வியாதிக்கும் ஒவ்வொரு சிறறுயிர் காரணமென்று பலவிதச்சோதனைகளினால் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது பிளேக்வியாதிக்கு ஒரு சிற்றுயிர், காலரா வியாதிக்கு ஒரு சிற்றுயிர், கபவாத ஜ்வரத்திற்கு ஒரு சிற்றுயிர் என்று இவ்விதமாய் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. எப்படியென்றால் ஓரேவிதச்சிற்றுயிர் காணப்படும் ஒவ்வொரு சரீரத்திலும் ஓரேவியாதியும் காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக பிளேக்வியாதியுள்ள ஒருவரின் இரத்தத்தை சோதித்துப்பார்க்கும்போது ஒருவிதச் சிற்றுயிர் காணப்பட்டால் பிளேக்வியாதியுள்ள ஒவ்வொருவருடைய இரத்தத்திலுமே அதேசிற்றுயிர் காணப்படுகின்றது. ஆனால் பிளேக் வியாதி யில்லாதவர்களின் இரத்தத்திலோ இப்பூச்சிகள் காணப்படவில்லை. தவிரவும் பிளேக் வியாதியிலிருக்கும் ஒருவருடைய சரீரத்திலிருந்து இரத்தத்தை எடுத்து மற்றொருவரின் சரீரததில்செலுத்தினால் அவருக்கும் பிளேக் வியாதி கண்டுவிடுகின்றது. இப்பேர்ப்பட்ட சோதனைகளினால் இன்னின்ன வியாதிக்கு இன்னின்ன உருவமும் குணமுமுள்ள சிற்றுயிர் தான் காரணமென்று தீர்மானித்திருக்கிறார்கள்.

சிற்றுயிர்கள் பலவித குணமுள்ளவைகளென்று சொல்லி யிருக்கிறோமல்லவா? இவைகளென்ன வென்று சற்று கவனிப்போம்.

சிற்றுயிர்கள் மொத்தத்தில் பலவித அசுத்தங்களுள்ள இடங்களில் தான் உற்பத்தியாகவும் விருத்தியடையவும் உயிர்த்திருக்கவும் செய்யும். சுத்தவாயுவாகிய பிராணவாயு ஜாஸ்தியாயுள்ள இடங்களில் அநேகமாய் உயிர்த்திருக்கமாட்டாது. சில சிற்றுயிர்கள் சிலவித சீதோஷ்ண தேசங்களில் மட்டும் வசிக்கும். சிலவை எல்லா

சீதோஷ்ணங்களிலுமே வசிக்கலாம். சிலவை சில தேசத்தாரை மட்டும் பாதிக்கும்; மற்றும் சில எல்லா தேசத்தாரையுமே பாதிக்கும். சிலவை சில வயது ஆட்களை மட்டும் வருத்தும்; சிலவை எல்லா வயதுக்காரர்களையுமே பாதிக்கும். சிலவை அற்ப உஷ்ணத்தினால் கூட மறித்துவிடும்; சிலவை மறிக்க அதிகக் கொடியதான உஷ்ணம் அவசியம். சிலவை காற்றினால் வெகுதூரம் எடுத்துச் செல்லப்பட்டுப்போகும். சில்லவை காற்றினால் எடுத்துச் செல்லப்படமாட்டாது. சிலவை சொல்பதூரம் மட்டும் எடுத்துச்செல்லப்பட்டுப்போகும். சிலவை மனித சரீரத்தைத் தாங்களே காற்றினால் வந்தடையும். சிலவை தாங்கள் கிடக்குமிடத்திலேயே கிடக்கும். மனிதனே தன்னுடைய அஜாக்கிரதையினால் அவைகளை தன்னுடைய ஆகாரபான வஸ்துக்களின் மூலமாய் சரீரத்திற்குட் செலுத்திக்கொண்டாலொழிய மனிதனுடைய சரீரத்தை அடையமாட்டாது. சிலவை மனிதனுடைய சரீர முழுதுமே வியாபித்துக்கொண்டிருக்கும்; உதாரணம் முறைக்காய்ச்சல்பூச்சிகள். சிலவை இரத்தத்தோடு கலந்தாலும் தங்களுக்குரியதான இடங்களில் மட்டும் வந்துபடியும்; உதாரணமாக க்ஷயவியாதியை உண்டுபண்ணும் பூச்சிகள் விசேஷமாய் சுவாசக்குழாய் சுவாசப்பைகளிலும் பெருங்குடல் சிறுகுடல் மூளை எலும்பு முதலான இடங்களிலும் வந்துபடியும். சிலவை சரீரத்திற்குட் சென்றதுமே தங்களுக்குரியதான வியாதியை வெளிக்காட்டும். சிலவை சில நாட்கள் கழிந்து வெளிக்காட்டும். சிலவை சரீரத்திலேயே வெகுநாள் பதுங்கிக்கிடந்து சில வருஷங்களுக்குப் பிற்பாடு கூட தங்களுக்குரியதான வியாதிகளை வெளிக்காட்டும். சிலவை சில மனிதர்களை பாதிக்கவே மாட்டாது. சில மனிதர்

களை சொல்பமாய் மட்டும் பாதிக்கும். ஆனால் சிலர்களை உடனேயே மறிக்கச்செய்யும். ஒரேவிதச் சிற்றுயிர் பல சரீரங்களில் பலவித குணங்களைக் காட்டவும் கூடும். ஆனால் வியாதி மட்டிலும் மாறமாட்டாது; உதாரணமாக சிலருக்கு பெரியம்மைவந்தால் சொற்ப முத்துகளுடன் இலேசாய்ப்போய்விடும்; ஆனால் சிலரையோ ஜாஸ்தியாய் வருத்தும். இப்படி இச்சிற்றுயிர்களெல்லாம் பலபல குணமுள்ளவைகள்.

இப்படி பற்பல சொல்லி முடியாத குணங்களையுடைய இச்சிற்றுயிர்களோ மிகவும் கொடியவைகள். இவைகளால் உலகத்தில் ஏற்படும் சேதத்தை அளவிட முடியாது. நம்மால் நிச்சயமாய் தடுக்கக்கூடியதும் ஆனால் தடுக்கப்படாததுமான இவைகளினால் அநேக ஆயிரம் அருமையான உயிர்களை ஒவ்வொரு வருஷமும் இழக்கின்றோம். சிற்றுயிர்களால் ஏற்படும் வியாதிகளுக்குத் தான் ஒட்டுவாரோட்டிவியாதிகளென்று பெயர். இவைகளைத்தான் நாம் அவைகளுக்குரியதான மேற்கண்ட உண்மைகளை அறியாமல் தேவதைகளின் குற்றத்தினால் ஏற்படுகின்ற வியாதிகளென்றும், நம்மால் அவைகளைத் தடுக்க முடியாதென்றும், வந்தாலும் வைத்தியம் செய்யமுடியாதென்று நம்பி வந்திருக்கிறோம்.

நமக்குத் தெரிந்திருக்கிற மட்டிலும் அநேகமாய் ஒவ்வொருவியாதியும், அதிலும் மனிதனுடைய மரணத்திற்கு தற்காலம் விசேஷகாரணமாயிருக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு வியாதியும், இச்சிற்றுயிர்களாலேயே உண்டாகின்றன. இவ்வியாதிகள் எவை? காலரா, பிளேக், பலவித அம்மைகள், விஷபேதிக்காய்ச்சல், கபவாத ஜ்வரம், மூன்றுநாள் ஜன்னி, மடக்குவாத ஜ்வரம், க்ஷயரோகம், குஷ்டம், மேக

வியாதிகள், மலேக்காய்ச்சல் அல்லது முறைக்காய்ச்சல் ஆகிய இவைகளும், கண்வலி, தோல் சம்பந்தப்பட்ட அநேகவித நீர்களும்சிறங்குகளும் (அதாவது கறப்பான் நீர், சொறி, சிறங்கு முதலியவை)நரம்புச்சிலந்தி,சிலவித வயிற்றுக்கடுப்புகள், சிலவித வயிற்றுப்போக்குகள் ஆகிய இப்படிப்பட்ட வியாதிகள். சாதாரணமாய் நமக்குத் தெரிந்திருக்கிற வியாதிகளும் இவைகளை சம்பந்தப்பட்டவைகளும் தவிர வேறே கிடையாதெனச் சொல்லலாம்.

இவ்விதம் இச்சிற்றுயிர்களும் இவைகளினுல் ஏற்படும் வியாதிகளும் இவ்வளவு கொடியதாயும், ஆனல் நம்மால் தடுக்கக்கூடியதாயுமிருக்க நாம் அவைகளைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சி எடுக்காமலிருப்பது அறிவீனமல்லவா? இவைகளினுல் ஏற்படும் வியாதிகள் தேவதாபாதைகளென்று நம்பி சும்மா யிருப்பதும் நம்முடைய அறியாமைத்தனமல்லவா? தேவதைகளெல்லாம் நம்மை பல துன்பங்களிலிருந்தும் ரக்ஷிக்க இருக்க நமக்கு வியாதிகளை உண்டுபண்ணிகஷ்டப்படுத்தப்பட்டவைகளென்று நினைத்திருப்பது பாவமல்லவா?

இச்சிற்றுயிர்கள் மனிதனுடைய சரீரத்தை எவ்விதமடைகின்றன? எவ்விதம் விருத்தியாகுகின்றன? இவைகளை எவ்விதம் தடுக்கலாமென்று சற்றுக்கவனிப்போம்.

இச்சிற்றுயிர்கள் சேறு, அழிகிப்போனவஸ்துக்கள் இன்ன மற்றுமுள்ள அசுத்தங்களில் உற்பத்தியாகின்றனவென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோம். தற்காலம் நாம் வசிக்கும் இடங்களோ ஒவ்வொரு விதத்திலும் அசுத்தமானவைகளே தவிர சுத்தமல்லவென்று சகலருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஜனக்கூட்டம் ஜாஸ்தியாயுள்ள இடங்களிலும், மரஞ்செடி புல்பூண்டுபக்கங்களிலில்லாதபட்டணங்களிலும்,

சாக்கடைகளின் மத்தியிலும், கக்சுகளின் மத்தியிலும், பலவிதப் புழுதிகளின் மத்தியிலும், சுத்தமான காற்றில்லாத இடங்களிலும், அநேகவித நோயாளிகளின் மத்தியிலும் சுத்தமான ஜலம் கிடைக்கக்கூடாத இடங்களிலும் தானே வசிக்கிறோம். நம்முடைய ஊர்களையும் வாசஸ்தலங்களையும் சுத்தமென்று சொல்லமுடியுமா?

இப்படிப்பட்ட பலவித அசுத்தங்களில் உற்பத்தியாகி பூமியிலும் புழுதியிலும், காற்றிலும் இச்சிற்றுயிர்கள் சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருக்கின்றன. சுத்தக்காற்றுள்ள இடங்களிலும் மற்றபடி சுத்தமான வாசஸ்தலங்களிலும் இவைகள் உயிர்த்திருக்க முடியாது. நாம் அவைகளுக்குப் பொருந்தியுள்ள இடங்களில் வசிப்பதால், அவைகள் நாம் சுவாச மெடுக்கும்போது உட்கொள்ளப்பட்ட காற்றின் வழியாகவும், மற்ற ஆகாரபான வஸ்துக்களின் வழியாகவும் சில சமயங்களில் நம்முடைய சரீரத்தின் வெளிப்பக்கத்திலிருக்கக்கூடும் புண்களின் வழியாகவும் நம்முடைய சரீரத்திற்குட் செல்லுகின்றன. இப்பூச்சிகளெல்லாமெவ்விதத்திலும் மனித சரீரத்தை அடையக் கூடுமாயினும் இன்னென்னவை இன்னென்ன வழியாய்த்தான் மனித சரீரத்தை விசேஷமாய் அடைகிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, காலராவியாதிப் பூச்சியும் விஷபேதிக்காய்ச்சல் பூச்சியும்விசேஷமாய் ஜலத்தின் மூலமாய் மனித சரீரத்திற்குட் செல்லுகிற தென்றும், அம்மை வியாதிப் பூச்சிகள் காற்றினால் பரவுகிறதென்றும், முறைக்காய்ச்சல் பூச்சியை கொசுக்கள் எடுத்து வந்து மனிதசரீரத்திற்குட் செலுத்துகிறதென்றும், பிளேக் வியாதிப் பூச்சியை எலிகள் எடுத்துச் சென்று பல இடங்களிலும் பரவச்செய்கிறதென்றும், க்ஷயவியாதிப்பூச்சி காற்றினால்

பரவுகிறதென்றும், பசுக்களுக்கு க்ஷயவியாதி இலேசாய் வந்து விடுகிறதென்றும், இவ்வியாதியுள்ள பசுக்களின் பாலே மனிதனுக்கு இவ்வியாதி உண்டாக்க முக்கியகாரண மென்றும், ஈ, எறும்பு முதலான ஜந்துக்கள் தங்கள் கால்களால் பலவித விஷப்பூச்சிகளை பரவச் செய்கிற தென்றும் இவ்விதம் பலவிதமாய்க் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இவைகள் புதிதாய் உற்பத்தியாகக் காரணங்களில்லாத இடங்களில் நாம் வசித்தாலும் அங்கு இவைகளுக்குரிய வியாதிகளில் அவஸ்தைப்படும் நோயாளி ஒருவர் இருப்பாரே யாகில் அவராலேயே அந்த ஊர் முழுவதும் அதே வியாதி பரவக்கூடும். எப்படியென்றால்:—

இவைகள் சரீரத்தில் அநேக கோடிக் கணக்குகளாக் கிடக்கின்றன. இவைகள் கண்ணுக்குத் தெரியாத அவ்வளவு சிறிய பூச்சிகளாதலாலும், இரத்தத்தோடு சம்பந்த பட்டிருப்பதாலும், நாம் சுவாசமிடும்போது வெளியாக்கும் காற்றும் சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தினிடமிருந்தே பிரிக்கப்பட்டு வெளியாக்கப்படுவதாலும், அப்பூச்சிகளும் வெளியாகும காற்றோடு சரீரத்தை விட்டு வெளியாகி, வெளியிலுள்ள காற்றோடு கலந்து மற்றவர்களுடைய சரீரத்திற்குட் செல்லலாம்.

அல்லது இவ்வியாதியஸ்தர்கள் துப்பும் கோழை வழியாய் வெளியாகி காற்றோடு சம்பந்தப்படலாம். அல்லது இவர்கள் துப்பும்போது துப்புகின்ற வஸ்துவின் ஏதாவது ஒரு பாகம் பக்கத்திலிருக்கக்கூடிய பாத்திரங்களிலோ மற்ற வஸ்துக்களிலோ பட்டு அவைகள் இதனால் அசுத்தமாகி, அப்பாத்திரத்தையோ மற்ற வஸ்துக்களையோ மற்றவர்கள் உபயோகித்தால் அவர்களையும் இப்பூச்சிகள் அடையக்கூடும். அல்லது இவ்வியாதியஸ்தர்களின் வெயர்வை

வழியாய் சரீரத்தை விட்டு வெளியாகி, அப்படியே காற்றோடு கலந்தாவது, அல்லது இவ்வெயர்வை பட்டிருக்கக்கூடும் வஸ்திரங்களை ஜனங்கள் தாகத்திற்கு ஜலமெடுத்து உபயோகிக்கும் கிணறுகளிலோ, வாய்க்கால், நதி, குளம் இவைகளிலோ கொண்டுபோய் சுத்தம் செய்திருந்தால், அப்போது ஜலத்தோடு கலந்தாவது, மற்றவர்களையும் அடையக்கூடும். அல்லது இவ்வியாதியஸ்தர்களின் மலஜல நிவர்த்திகளின் வழியாய் வெளியாகி மேற்சொல்லியது போலவே காற்றோடாவது ஆகார பான வஸ்துக்களோடாவது கலந்து மற்றவர்களையும் அடையக்கூடும். கண்வலி, சொறி, சிரங்கு முதலான வியாதிகள் இவ்வியாதியஸ்தர்களிடமுள்ள சீழு மற்றவர்கள் கண்களிலோ சரீரத்திலோ பட்டு விட்டால் அவர்களையும் பாதிக்கக்கூடும். மொத்தத்தில் இவ்வியாதிகளெல்லாம் இவைகளுக்குறிய பூச்சிகள் புதிதாய் ஏற்பட காரணங்களிருக்கு மிடத்திலும் இவைகளில் அவஸ்தைப்படும் நோயாளிகளிருக்குமிடங்களிலும் பரவக்கூடும். மற்றொரு விதமுமுண்டு. அதாவது சில பூச்சிகள், உதாரணமாக மேகவியாதியை உண்டுபண்ணப் பட்டவைகள் தாயினிடமிருந்து தாய் வயிற்றிற் குள்ளிருக்கும் குழந்தையினிடம் தாவி அதையும் பாதிக்கும்.

இவ்வழிகளை நம்மால் தடுக்கமுடியுமானால் சிற்றுயிர்ப்பிணிகள் மனிதனை பீடிக்கமாட்டாதென்பதும், உலகத்திலுள்ள வியாதிகளில் முக்கால்வாசியிலிருந்து நாம் தப்பிக்கொள்ளலாமென்பதும் நிச்சயம். இச்சிற்றுயிர்ப்பிணிகளைத் தவிர மற்ற வியாதிகள் இவ்வளவு கொடுமையல்ல; ஆதலால் நாம் நோயற்றவாழ்வைப் பெரும்பாலும் அடையலாம்.

இச்சிற்றுயிர்கள் சரீரத்தை அடைந்ததும் எவ்விதம் விருத்தியடைகின்றது என்று கவனிப்போம். எந்தப் பூச்சியும் ஏராளமான அளவில் மனித சரீரத்திற்குட் செல்ல வேண்டியது அவசியமில்லை. ஒன்றிரண்டுமட்டிலும் சேர்ந்தாலும் போதும், இவைகளே எத்தனையோ கோடிக்கணக்காகப் பெருகக்கூடும். நம்முடைய சரீரத்திலோடும் இரத்தத்தில் இரத்த அணுக்களிருக்கிறதென்றும் அவைகளுக்கு உயிருண்டென்றும் முன் 3-வது அத்தியாயத்தில், இரத்தத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா ? இந்த இரத்த அணுக்களுக்கு ஒருவித குணமுண்டு. அதாவது :—இவைகள் இரத்தத்தில் அநேக கோடிக்கணக்காக கிடக்கின்றன. சரீரத்திற்குட்செல்லும் எந்த வஸ்துவும் இரத்தத்தோடு சம்பந்தப்பட்டே தீரவேண்டும். இப்படி இரத்தத்தை அடையும்போது, இரத்த அணுக்கள் தங்களுக்கு அவசியமானதை மட்டிலும் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவைகளை இரத்தத்தைவிட்டு வெளியாக்கிவிடும். நம்முடைய சரீரத்திற்கு இவ்வித குணம் இயற்கையில் அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், இப்பூச்சிகள் வெளியிலிருந்துசரீரத்திற்குட்சென்று இரத்தத்தோடுகலந்ததும், அங்கு உடனே இப்பூச்சிகளுக்கும் இரத்த அணுக்களுக்கும் யுத்தமுண்டாகிவிடுகின்றது. இப்பூச்சிகள் இரத்தத்திலேயே தங்கியிருந்து, பெருகி, மனிதனுடைய உயிரை மாய்க்க முயலுகின்றன. ஆனால் இரத்த அணுக்களோ அவைகளைக்கொன்று சரீரத்தைவிட்டு வெளியாக்கமுயலுகின்றன. நாம் சரியான காற்றை உட்கொண்டும், சரியான வாசஸ்தலங்களில் வசித்தும், சரியான ஆகாரங்களை சாப்பிட்டும், பலவிதங்களால் சரீரத்தைக்கெடுத்து பலஹீனப்படுத்தாமலும், சரீரத்தை வலுவுடன் வைத்திருப்போமேயாகில் இரத்த அணுக்களும் சரியான வலுவுடனிருக்

கும், சிற்றுயிர்களால் இரத்த அணுக்களை வெல்ல முடியாது. இரத்த அணுக்களும் நிச்சயமாய் சிற்றுயிர்களை வென்று அவைகளைக் கொன்று சரீரத்தை விட்டு வெளியாக்கி விடும். சரீரமும் நோயடைய மாட்டாது. ஆனால், நாம் நம்முடைய கெட்ட நடத்தைகளாலும், மற்றவழிகளாலும், நம்முடைய சரீரத்தை பல பல வியாதிகளுக்கும் உள்ளாக்கி துர்பலப்படுத்தி வைத்திருந்தால், இரத்த அணுக்களும் பலமற்றவைகளாகவே இருக்கும்; அப்போது சிற்றுயிர்கள் இலேசாய் வென்று அவைகளைக் கொன்று, இந்த செத்த அணுக்களடங்கிய அசுத்த இரத்தத்தை தங்களுக்குத் தகுந்த வாசஸ்தலமாக செய்து கொண்டு அங்கு அப்படியே கோடிக்கணக்குகளாகப் பெருகி, மனிதன் உயிரை தங்களுக்கு சுவாதீனப்படுத்திக் கொள்ளும். ஆகையினால், நம்முடைய சரீர சுகத்திற்குக் காரணமானவைகள் சிற்றுயிர்களின் மரணத்திற்கும் நாசத்திற்கும் காரணங்களாகவே இருக்கின்றன வென்று தெளிவாக வில்லையா? நாம் நம்முடைய சரீர சுகத்தை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லியது போல் நுட்மாய் கவனித்து நடப்போமேயாகில் இச்சிற்றுயிர்ப் பிணிகள் நமக்கு ஏற்படக் காரணமே இல்லை.

இதுவரை சிற்றுயிர்கள் என்னவென்றும், அவைகள் எவ்விதம் மனிதனை அடைகிறதென்றும், எவ்விதம் விருத்தியாகிறதென்றும் கவனித்தோம். இனி அவைகளை எவ்விதம் நம்முடைய சரீரத்தை அடையாமல் தடுக்கலாமென்பதைப்பற்றி சற்றுக் கவனிப்போம்.

இச்சிற்றுயிர்களை நம்முடைய சரீரத்தை யடையாமலிருக்கச் செய்யவும், அடைந்து விட்டாலும், அவைகளை பலஹீனமாக்கவும் அநேகவழிகளிருக்கின்றன. இவைகளில் முக்கியமானது அம்மைகுத்திக்கொள்ளுதல்.

அம்மைகுத்திக்கொள்ளுதலென்றாலென்ன? இச்சிற்றுயிர்களில் சில மனதனை ஒருதடவை யடைந்து அவைகளுக்குறியதான பிணிகளைக் காட்டி சொஸ்தமாய் விட்டால் மறுபடியும் அதே வியாதி வரவேமாட்டாதென்றும், அல்லது கொஞ்சவருஷங்களுக்காவது வாரமலிருக்குமெனறும், அப்படியே வந்தாலும் மிகவும் இலேசாய் முடிந்துவிடுமென்றும், கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆகையினால், இவ்வியாதிகள் ஒருதரம் ஏற்படவேண்டியது அவ்சியமாதலாலும், தானே இவ்வியாதிகள் ஏற்படுமேயாகில் அதிகக்கொடியதாய் வந்து மனிதன் மரிக்கக்கூடுமாதலாலும், இவ்வியாதிகள் இலேசாய் வந்துவிட்டுப் போகும்படி செய்ய எடுத்திருக்கிற உபாயமே தவிர வேறில்லை. நாமே, ஒருதரம் அம்மைகண்டு விட்டால் மறுபடியும் அம்மை காணமாட்டாதென்று சொல்லுகிறோமல்லவா?

எல்லா சிற்றுயிர்ப் பிணிகளுக்குமே அம்மை குத்துதல் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. சில சில கொடியதான வியாதிகளுக்கு மட்டிலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது பெரியம்மை, பிளேக் வியாதி, மற்றும் சில வியாதிகள். ஒவ்வொரு சிற்றுயிர்ப் பிணிக்குமே அம்மைகூத்த மருந்துகள் கண்டு பிடிப்பதில் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பெரியம்மை என்ற வியாதியானது ஆரம்பத்தில் பசுக்களைச் சேர்ந்த வியாதியென்றும், பசுக்களிடத்திலிருந்துதான் மனிதனுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடுமென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பசுக்களுக்கு ஏற்படும் அம்மை வியாதியில் முத்துகள் மடுவில் மட்டும் தான் தோன்றும். மனித சரீரத்தில் காண்பதுபோல் சரீரம் முழுவதும்காணமாட்டாது. முத்துகளிலுள்ளநீரில் இவ்வியாதிப் பூச்சிகள் ஏராளமாய் கிடக்கின்றன.

சில வியாதிப்பூச்சிகளை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் சில மாதிரியாய் சரீரத்திற்குட் செலுத்தினால், இப்பூச்சிகள், இவைகள் போன்ற மற்ற சில வியாதிப்பூச்சிகள் சரீரத்தை யடைந்து வியாதிகளை கொடுமையாய் உண்டு பண்ணுவதைத் தடுக்குமென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். ஆகையினால், பசுக்களின் மடுவிலிருந்து அம்மைப் பாலை எடுத்து அதை ஒருவிதமாய்த் தயார் செய்து மனித சரீரத்திற்குட் செலுத்துகிறார்கள். இதற்குத் தான் அம்மைவைத்தல் என்று பெயர்.

ஆனால் பிளேக் வியாதிக்கு அம்மைகுத்தப்பட்ட மருந்தோ வேறு விதமாய் தயாரிக்கப்படுகின்றது. மொத்தத்தில் அம்மை குத்துவதற்காக தயாரிக்கப்படும் ஒவ்வொரு மருந்தும் ஒருவிதச் சிற்றுயிர் அடங்கியது. இம்மருந்துகளிலுள்ள சிற்றுயிர்களுக்கும் வியாதியை உண்டுபண்ணும் சிற்றுயிர்களுக்கும் சில வித்தியாசங்களுண்டு. அவைகளாவன:—அம்மை குத்துவதற்காக தயாரிக்கப்படும் சிற்றுயிர்கள் மனிதசரீரத்தை யடைந்ததும், எந்த வியாதிக்காக குத்தப்படுகின்றதோ அந்த வியாதி, அந்த சரீரத்தை அணுகாமலும், வந்து விட்டாலும் மனிதனுக்குச் சேதத்தை யுண்டுபண்ணாமல் இலேசாய் வந்து சொஸ்தமாய் விடும்படியாய்ச்செய்கின்றன. ஆனால் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் சிற்றுயிர்களோ மனித சரீரத்தை யடைந்ததும் எத்தனையோ ஆயிரக் கணக்காகப் பெருகி தங்களுக்குரிய கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆகையால், அம்மைப்பால்களிலுள்ள பூச்சிகள் மனிதனுக்கு மித்ருக்கள்; வியாதிப் பூச்சிகளோ சத்ருக்கள்,

இவ்விதம் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்காகப் பலவிதமாய்த் தயார்செய்யப்படும் பூச்சிகளுக்கு சரீரத்தை கா

க்ககூ்டிய சக்தி வெகு நாள் வரை யிருக்கமாட்டாது. பெரும்பாலும் பெரியம்மை வியாதிக்காக வைக்கப்படும் அம்மை 5-வருஷம்வரை தான் பிரயோஜனிப்படும். அத ற்குப் பிற்பாடு மறுபடியும் புதியதாய் அம்மை குத்திக் கொண்டாலொழிய பிரயோஜனமில்லை. அது போலவே பிளேக் வியாதிக்காக குத்தப்படும் அம்மையும் 2-வருஷம் வரை தான் பிரயோஜனப்படும்.

ஆகையினுல், அம்மைகுத்துதலென்ருல் என்ன? ஒருதரம் பெரியம்மை கண்டுவிட்டால், மறுபடியும் அது வரமாட்டாது என்று சொல்லுகிரேமல்லவா. அதுபோல சில சிற்றுயிர் வியாதிகள் சுபாவமாகவே ஏற்பட்டு மிகவும் கொடியதாய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்காக, அவ்வியாதி களை சிலவித உபாயங்களினுல் சரீரத்தில் ஏற்பட்டாய் விட்டதுபோல் செய்து கொள்ளுதல். அதாவது எந்தக் காரணத்தினுல் ஒரு தரம் கண்ட அம்மை மறுபடியும் ஏற் படுகிறதில்லையோ, அந்தக் காரணத்தை அவ்வியாதி ஏற் படாமலே சரீரத்திற்குள் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுதல்.

ஆனுல், அம்மைகுத்தி யிருந்தாலும் வியாதிகளும் கொடுமையாய் சில சமயங்களில் ஏற்படுகின்றனவே என் ருல் அதற்குக் காரணம் ஒன்று: செலுத்தியிருக்கப்பட்ட அம்மையானது சக்தியற்றதாயாவது அல்லது சக்தியற் றுப் போனதாயாவது இருக்கவேண்டும். அம்மை குத்து வதினுல் ஒரு கெடுதலும் நிச்சயமாய் ஏற்படவேமாட்டாது.

அம்மை குத்துவதின் பிரயோஜனத்தை தற்காலம் ஜனங்கள் சாதாரணமாய் அறிந்திருக்கிருர்கள். இருந்தா லும் இதைப்பற்றின பயமும் கெட்ட அபிப்பிராயங் களும் இன்னம் அநேக ஜனங்களை விட்டகலவில்லை. இதன்பிரயோஜனத்தை அறியாத அநேகர் அநேகவிதத்

தப்பு எண்ணங்களை வைத்துக்கொண்டு ஜனங்களை பயமுறுத்துகிறார்கள். சர்க்காரை வாயில் வந்தபடியெல்லாம் தூஷிக்கிறார்கள். சில இடங்களில் அம்மைகுத்தப்பட்டவர்களுக்கு அடிகூட விழுந்துவிடுகின்றது. அம்மை குத்தும் முறையானது இலேசாய்க்கண்டுபிடிக்கப்பட்டதல்ல. எத்தனையோ பேர்பெற்ற டாக்டர்கள், இக்கொடிய வியாதிகளைத் தடுக்கவும், வந்தாலும் அவைகளை சமனம் செய்யவும், ஜனங்களுக்கு இவைகளினால் ஏற்படும் துன்பத்தைக் குறைக்கவும் எண்ணங்கொண்டு தங்கள் ஆகார பான நித்திரை முதலானவைகளை கவனியாமலும் சரீரத்தையும் பணத்தையும் கவனியாமலும் உழைத்து, இவ்விதமுறைகளைக் கண்டுபிடித்து, இவைகளை மனித சரீரத்தில் உபயோகிக்குமுன் எத்தனையோ வழிகளால் பரிசோதனை செய்தும், மற்ற உலகத்திலுள்ள டாக்டர்களுக்கெல்லாம் தாங்கள் கண்டுபிடித்திருக்கும் முறைகளைத் தெரிவித்தும், அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் அதை தங்கள் அநுபோகத்தில் பரிசோதித்தும், இவ்விதங்களால் மனிதனுக்கு இவைகள் உபகாரமுள்ளவைகளென்று தீர்மானம் செய்த பிறகு சர்க்காருக்குத் தெரியப்படுத்தி, அவர்கள் ஏராளமான பணச்செலவு செய்து இப்பெரிய டாக்டர்களின் முறைகளை ஜனங்களுக்கு உபயோகப்படும்படி அளித்து வருகிறார்கள். இவ்விஷயத்தில் பெரிய டாக்டர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே அளித்துக்கொள்ளும் சிரமத்தை ஒவ்வொருவருமே கிட்டே இருந்து நேரில் பார்ப்பார்களேயாகில், உலகத்தில் இவ்வளவு ஜீவகாருண்யமுள்ள ஜனங்களும் இருக்கிறார்களா வென்ற ஆச்சரியமும் இவர்களை தெய்வமாகத் தான் கொண்டாட வேண்டுமென்ற எண்ணமும் ஒவ்வொருவருக்குமே

நிச்சயமாய் உண்டாகும். ஆகையால், அறியாதவர்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளை ஜனங்கள் கேட்கக்கூடாது. உலகத்தில் வியாதியைப் பரவச்செய்து, அவ்விதமாய் ஜனங்களைக்கொன்று ஜனத்தொகையை குறைப்பதற்காகத்தான் இவ்விதம் சர்க்காரில் செய்கிறார்கள் என்று சொல்லப்பட்டவர்களுடைய வார்த்தைகளைக் கேட்கக்கூடாது.

இதுவரை சிற்றுயிர் வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்க பிரதான உபாயமாகிய அம்மைகுத்துதல் என்பதைப் பற்றிக் கவனித்தோம். இனி மற்றுமுள்ள உபாயங்களைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

(1) சிற்றுயிர்கள் அசுத்தமான இடங்களிலேயே உற்பத்தியாகின்றபடியால் நாம் அசுத்தமான இடங்களில் வசிக்கக்கூடாது. நாமிருக்கவேண்டிய இடத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) சிற்றுயிர்கள் காற்றின் வழியாகவும் மனிதனை அடைகின்றதாதலால் நாம் அசுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் வசிக்கக்கூடாது. ஜாஸ்தி பிராணவாயு அடங்கிய காற்று கிடைக்கக்கூடிய இடங்களிலேயே வசிக்கவேண்டும். காற்றை அசுத்தப்படுத்தக் கூடிய காரணங்களிருந்தாலும் அவைகளை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

(3) ஆகார வஸ்துக்களின் மூலமாயும் இப்பூச்சிகள் மனிதனை அடைவதால், ஒவ்வொரு ஆகாரவஸ்துவும் தெரிந்தெடுத்ததா யிருக்கவேண்டும். அவைகளைச் சரியாய் பாகம்பண்ணியே சாப்பிடவேண்டும். சமையல் செய்யக்கூடாத பழவர்க்கங்களை சுத்தமாய் சுத்த ஜலத்தில் அலம்பி தோல் சீவியே சாப்பிடவேண்டும். மாம்பழம் முதலான வஸ்துக்களை அநேகர் உபயோகிப்பது போல் தொலியுடன் சாப்பிடக்கூடாது. சமயல் செய்யக்கூடிய வஸ்துக்

களை நன்றாய் சமையல் செய்தே சாப்பிடவேண்டும். சமையல் செய்வதினால் சிற்றுயிர்கள் ஏதாவதிருந்தாலும் உஷ்ணத்தினால் மரித்துவிடும்.

(4) பான வஸ்துக்களின் மூலமாயும் இவைகள் நம்முடைய சரீரத்திற்குட் செல்லுவதாலும், நமக்கு பிரதான பானவஸ்து தண்ணீர் ஆகையாலும், தண்ணீரை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து மண்கூஜா மண்பானை முதலான பாத்திரங்களில் விட்டு குளிரவைத்துச்சாப்பிடுவதே உத்தமம். இப்படிச் செய்யமுடியாதவர்கள் சுத்தமான கிணற்று ஜலத்தையே உபயோகிக்க வேண்டும். எக்காரணத்தினாலும் அசுத்தப்பட்டிருக்கக் கூடிய தண்ணீரை உபயோகிக்கவே கூடாது. "ஓடுகிற ஜலம் தானே இதில் என்ன அசுத்தமிருக்கப் போறது" என்று உபயோகிப்பது கொடுமையான ஆபத்துகளை விளைவிக்கக்கூடும்.

(5) சரீரத்தின் மேலிருக்கக் கூடிய புண்கள் வழியாயும் தோலிலுள்ள துவாரங்கள் வழியாயும் இவைகள் சரீரத்திற்குட் செல்லுமாதலால் தினசரி ஸ்நாநம் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். உடம்பு முழுமையும் நன்றாய் தேய்த்து அழுக்குப்போக்கி ஸ்நாநம் செய்யவேண்டியது அவசியம். சரீரத்தின்மேலிருக்கக் கூடிய புண்களை துணிகளால் மூடியேவைத்திருக்கவேண்டும். திறந்துவைத்திருக்கக்கூடாது.

(6) வீட்டிலுள்ள சகல ஆகாரவஸ்துக்களையும் மூடியே வைத்திருக்கவேண்டும். ஈ மொய்க்க இடங்கொடுக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு பாத்திரத்தையும் உபயோகிக்கு முன் சுத்த ஜலத்தினால் அலம்பி உபயோகிக்கவேண்டும். ஈ உட்காருவதைத் தடுக்கமுடியுமாவென்று அலக்ஷியம் செய்யக் கூடாது. ஆகாரவஸ்துக்களை மூடிவைத்தி

ருந்தால் ஈ மொய்க்க இடமில்லை. பத்துப் பாத்திரங்களை சுத்தமாய் அப்பப்போ அலம்பிவிட்டால் ஈமொய்க்க மாட்டாது. ஆகாரவஸ்துக்கள் சிதறிக்கிடந்தாலும், அல்லது ஈமொய்க்கக்கூடிய மற்றக் காரணங்களிருந்தாலும் தான் ஈமொய்க்குமே ஒழிய சுத்தமான இடங்களில் ஈமொய்க்கமாட்டாது. நம்முடைய வீடுகளில் கலியாணம் முதலான விசேஷங்களில் ஆகாரவஸ்துக்களை விசேஷமாய் பாய்களிலும் மற்றப்பாத்திரங்களிலும் நிறைந்தே வைத்துவிடுகிறார்கள். இவ்விடங்களைப் போய்பார்த்துவிட்டால் எங்கே பார்த்தாலும் ஈரமாயும் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டும்பார்க்கப் பலவிதத்திலும் அசிங்கமாயுமிருக்கின்றன. இக்குற்றங்களை நாம் உடனேயே திருத்திக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். கிளப்புக்காரர்கள் பக்ஷணவியாபாரிகள் முதலான ஆகாரவஸ்துக்களை வியாபாரம் செய்யப்பட்டவர்கள் இவ்விஷயத்தில் வெகுஜாக்கிரதை இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஈக்களை பலவிதச் சிற்றுயிர்வியாதிகளை பரவச்செய்கிறதென்றும் தீர்மானமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஆகையால், ஒவ்வொரு விதத்திலும் இவைகளைத் தடுக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

(7) ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சரீரத்தை சரியான வலுவுடன் வைத்திருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு விதத்திலும் வலுவாயிருக்கும் சரீரத்தை சிற்றுயிர்கள் அனேகமாய் வாதிக்கமாட்டா. சரீரவலுவைக் குறைக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஏற்படாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டும். அகால போஜனம், விருந்துண்ணல், நித்திரை பங்கம், கள்ளுண்டல், சிற்றின்பநடைகள், துர்அப்பியாசங்கள், துர்சகவாசங்கள், முதலியவைகளெல்லாம் சரீரபலத்தைக் குறைக்

கப்பட்டவைகள். ஆகையால், இவைகளை யெல்லாம் தடுப்பது மிகவும் அவசியம். தங்கள் சரீரத்தை கவனியாமல் நடப்பவர்கள் தங்களுக்கு மட்டுமல்ல, தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பலவித வியாதிகள் ஏற்படக்காரணமாயிருப்பார்கள். ஆகையினால், சுகாதாரத்தைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் 6-வது அத்தியாயத்தில் கண்ட முறைகளை அநுசரித்தே ஒவ்வொருவரும் நடக்கவேண்டியது அவசியம்.

(8) சிற்றுயிர் வியாதிகள் ஊரில் நடந்துகொண்டிருக்கும் காலங்களில் ஜனங்கள் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். தங்கள் சரீரத்தையும், கிரகங்களையும், தெருக்களையும், கிராமங்களையும், ஒவ்வொரு வீதத்திலும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். ஆகாரவஸ்துக்கள் விற்பனை செய்யும் வியாபாரிகள் தங்கள் இடங்களை சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கெட்டுப்போன வஸ்துக்களை வியாபாரம் செய்ய இடங் கொடுக்கக்கூடாது. ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் கிணறுகளை அசுத்தப்படாமல் காக்கவேண்டும். நதி வாய்க்கால் குளம் முதலானவைகளை உபயோகிக்கவேகூடாது. ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பொதுக்கிணறுகள் வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தெருச்சாக்கடைகள், கக்சுகள், முதலானவைகள் சுத்தமாய் வைக்கப்படவேண்டும். தெருக்களில் காலை, மாலை ஜலம் தெளித்து புழுதி அடங்கிக்கிடக்கச் செய்யவேண்டும். இவ்விஷயங்களிலெல்லாம் சர்க்கார் போதுமான கவனத்தைச் செலுத்துகிறார்கள். இவர்கள் எவ்வளவு கவனம் செலுத்தினாலும், ஜனங்களும் கூடச்சேர்ந்து உதவி செய்தாலொழிய பிரயோஜனமில்லை. அநேக இடங்களில் ஜனங்கள் பலவித இடையூறுகளை உண்டு பண்ணு

கிறார்களே ஒழிய சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உதவி செய்கிறதில்லை. இதனால் தாங்களே தங்களுக்குப்பலவிதக் கெடுதல்களைச்செய்து கொள்ளுகிறார்களே தவிரவேறில்லை.

முனிசிபாலிட்டிகள், யூனியன்கள் முதலானவை ஜனங்களுக்குப் பலவித நன்மைகள் உண்டாக்கும் பொருட்டே ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஆபீசுகள் அந்தந்த ஊர்களிலுள்ளசிலபிரபுக்களால் நடத்தப்படுகின்றன. முனிசிபாலிட்டியிலுள்ள அநேகர் ஜனங்களாலேயே நியமிக்கப்படுகிறார்கள். மற்றவர்கள் ராஜாங்கத்தாரால் நியமிக்கப்படுகிறார்கள். இப்படி முனிசிபாலிட்டி யூனியன் முதலியவைகளிலுள்ள மெம்பர்கள் ராஜாங்கத்தாராலும் ஜனங்களாலும் நியமிக்கப்படவேண்டியதற்குக் காரணமென்னவென்றால், ஜனங்களுக்கு அவசியமானவைகளை ஒருமனிதனால் மட்டும் நடத்த முடியாது. மேலும் அநேகருடைய நன்மையைக்கருதிச் செய்யும் எந்த நடவடிக்கையையும் ஒருவரையே நம்பிவிட்டுச் செய்யச் சொல்லுவதும் நன்மையல்ல. ஆகையினால், ஜனங்களெல்லாராலுமே தகுந்தவர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டியது அவசியமென்றும், இத்துடன், ராஜாங்கத்தாருடைய பிரதிநிதியும் இருக்கவேண்டியது அவசியமென்றும் கருதியே இந்த ஆபீசுகளை இவ்விதம் நியமிக்கப்பட்ட மெம்பர்களால் நடத்துகிறார்கள். இவ்விதம் நியமிக்கப்படும் உத்தியோகஸ்தர்களின் கடமைகளென்ன? ஜனங்களுக்கு வேண்டிய நன்மைகளைச் செய்வதைத் தவிர வேறு கிடையாது.

முனிசிபாலிட்டிக்காரர்கள்செய்யும்வேலைகளென்ன:- (1) ரோடுகள் போடுகிறார்கள். (2) தெருக்களில் வெளிச்சத்திற்காக விளக்குகள் எரிக்கிறார்கள். (3) ஜலக் கஷ்டமுள்ள ஊர்களில் கிணறுகள் வெட்டியோ குழாய்கள்

வைத்தோ ஜலம்கிடைக்கச் செய்கிறார்கள். (4) கக்கூஸ்கள் சுத்தமாயிருக்கவும் தெருக்கள் சுத்தமாயிருக்கவும் கழிவுநீர் ஓடைகள் சுத்தமாயிருக்கவும் தோட்டிகளை நியமித்து வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்கிறார்கள். (5) ஆஸ்பத்திரிகள் பள்ளிக்கூடங்கள் மார்க்கட்டுகள் முதலானவைகளை ஸ்தாபிக்கின்றார்கள். இப்படி ஒவ்வொரு விதத்திலும் ஜனங்களுடைய தேக ஆரோக்கியத்திற்கும் விருத்திக்கும் அவசியமானவைகளைச் செய்வதே இவர்களின் கடமைகளே தவிர வேறில்லை. ஆகையால், இந்த முனிஸிபாலிடி யூனியன் முதலான ஆபிசுகளிலுள்ள மெம்பர்கள் ஜனங்களுக்கு வேண்டிய சௌகரியங்களைச் செய்யாமற் போனால் அது அவர்களின் குற்றமில்லை. ஜனங்களுடைய குற்றமே.

ஜனங்கள் இந்த ஆபீசுகளுக்கு மெம்பர்கள் நியமிக்கும்போது ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறதில்லை. ஒவ்வொருவரும், ஜனங்களுடைய நன்மைகளைக் கருதி வேலை செய்யப்பட்டவர்களையே நியமிப்பார்களேயாகில், ஜனங்களுக்கு நிச்சயமாய் நன்மை கிடைக்கும். இந்த உத்தியோகங்களுக்கு, எவ்வளவு ஏழையானாலும் சரி, பொது ஜன நன்மையைக் கருதப்பட்டவர்களையே நியமிக்கவேண்டுமே ஒழிய, இதைக்கருத மாட்டாதவர்களை எவ்வளவு பணக்காரர்களாக இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு பெரிய பிரபுக்களாயிருந்தாலும் சரி, நியமிக்கவே கூடாது. முனிசிபாலிட்டி யூனியன் ஆபீசுகள் ஜனங்களால் நடத்தப்பட்டவைகளே தவிர ராஜாங்கத்தாரால் நடத்தப்படவில்லை. ஆகையினால், ஊரில் ஜலக்கஷ்ட மிருந்தாலும், கக்கூஸ்கெட்டு நாற்றமடித்துக்கொண்டிருந்தாலும், ரோடுகள் இல்லாத போனாலும், தெருக்கள் புழுதியடைந்திருந்தாலும், தெருக்

களில் சாக்கடை நீர் ஒவ்வொருவீட்டின் பக்கத்திலும் தங்கிக்கிடந்தாலும் ஜனங்கள் தங்களையே குற்றம் சொல்லிக் கொள்ளவேண்டுமே தவிர ராஜாங்கத்தாரை குற்றம்சொல்லுவது அநியாயம். ஏனென்றால், ராஜாங்கத்தார் இத்தொழில்களை ஜனங்களிடத்திலேயே ஒப்பிவித்துவிட்டார்கள்.

ஆகையினால், ஊர்களில் சிற்றுயிர்நோய்கள்வராமலும், வந்தாலும் ஜாஸ்தி பரவாமலுமிருக்கவேண்டுமானால் ஜனங்களே ஒன்றுசேர்ந்து முயற்சித்தாலொழிய பிரயோஜனமில்லை. இப்படியிருக்க முனிசிபாலிட்டிக்காரர்கள் இவ்வியாதிகள் நடந்துக்கொண்டிருக்கும்போதாவது, அல்லது ஏற்படக் காரணங்களிருக்கும்போதாவது, இவைகளை தடுக்க எடுக்கும் முயற்சிகளை தூஷிப்பதும் அவர்களுக்கு ஜனங்கள் உதவி புரியாதிருப்பதும் சரியாகுமா?

(9) நம்மில் வீடுகளுக்குள் துப்பக்கூடாதென்றும்தெருக்களில் கூட ஜனங்கள் மிதிக்கக்கூடு மிடங்களில் துப்பக்கூடாதென்றும், உமிழ் நீர், கோழை, மூக்குச்சளி முதலானவைகள் எச்சில் என்றும், இவைகள் சரீரத்திலாவது வஸ்திரங்களிலாவது பட்டுவிட்டால் உடனே அவைகளை ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்ற கட்டுப்பாடுகளும் நிபந்தனைகளும் வெகு நாளாகவே வழங்கி வருகின்றதல்லவா? இதன் உண்மையை தற்கால பெரிய டாக்டர்கள் கூடஅறிந்திருக்கிறார்கள். முக்கியமாய் க்ஷயவியாதிப்பூச்சியானது இக்கெட்ட செயல்களினால்தான் பரவுகிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இவைகளைப் பெரும்பாலும் கவனியாதுநடக்கப்பட்டு நாம்கவனித்துநடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். வியாதியஸ்தர்கள் துப்பும் கோழையை மூடினபாத்திரங்களில் ஏந்தி வீட்டில் ஒரு ஓரத்தில்வைத்திருந்து பிற்பாடு வெகு தூரத்தில் அந்தக்கொண்டுபோய்

கொட்டிவிட்டு பாத்திரத்தை கொதிக்கிற வெந்நீர் மருந்து ஜலம் முதலானவைகளால் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

(10) பொதுவாய் வியாதியஸ்தர்களிடம் வியாதியில்லாதவர்கள் ஜாஸ்தி சேர்க்கைவைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு மட்டிலும் தான் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வியாதியஸ்தர்களுடைய படுக்கையை மற்றவர்களும் உபயோகிக்கவாவது அவர்களுடைய வஸ்திரங்களை உபயோகிக்கவாவது கூடாது. எல்லா வியாதியஸ்தர்களையுமே தனிமையான இடத்திலும் தனிமையான படுக்கைகளிலும் படுக்கச்செய்வது மிகவும் உத்தமம். அதிலும் சிற்றுயிர்ப்பிணிகளுள்ளவர்கள் விஷயத்தில் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சிற்றுயிர்ப்பிணிகளெல்லாம் அநேகமாய் ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகளாக இருக்கின்றன. ஆகையினால், சிற்றுயிர்ப்பிணிகளுள்ளவர்களைத் தனிமையாய் வைத்திருப்பதும், மற்றவர்களை அவர்களுடன் சேராமல் காப்பதும் மிகவும் அவசியம். அதிலும் கொடிய வியாதிகளாகிய பெரியம்மை, காலரா, பிளேக் முதலான வியாதிகளிலுள்ளவர்களை கிராமத்திற்கேவெளியிலிருக்கச்செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இவ்வியாதிகளை உண்டாக்கப்பட்டப் பூச்சிகள் மிகவும் கொடியவைகள். ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களிடம் வெகு சீக்கிரமாய் தாவவும், தங்களுக்குறிய நோய்களால், மற்றவர்களையும் வாதிக்கவும், உயிரை வெகு சீக்கிரத்தில் மாய்க்கவும் சக்தியுள்ளவைகள். ஆகையினால் தான் இவ்வியாதிகள் நடக்கும் ஒவ்வொரு ஊரிலும் ராஜாங்கத்தார் ஊருக்கு வெளியில் குடிசைகள் கட்டிவைத்து இந்த நோயாளிகளை அதில் போய்த் தாணி

ருக்க வேண்டு மென்று கட்டாயம் செய்கின்றார்கள். ஆனால் இவ்விதம் கட்டாயப்படுத்துவது சகலருக்குமே மனதுக்கு மிகுந்த வருத்தத்தைத்தான் விளைவிக்கும். யார்தான் தங்கள் புருஷனையோ ஸ்திரீயையோ தாயையோ தகப்பனையோ, பிள்ளைகளையோ இவ்விதம் தங்கள் சொந்த வீடுவாசல்களைவிட்டு காட்டின் மத்தியில் கொண்டுபோய் வைத்துக்கொள்ளச் சம்மதிப்பார்கள்? இருந்தாலும் வேறுமார்க்கமில்லையே. இவ்வியாதிகள் கிராமம் முழுவதுமே பரவாமலிருக்க இவ்விதம் செய்து தீரவேண்டியதாகத்தானே யிருக்கின்றது. சிலருக்குமட்டிலும் ஏற்படக்கூடும் கஷ்டங்களையும் துன்பங்களையும் கவனிப்பதைக்காட்டிலும் கிராமம் முழுவதுமே ஏற்படக்கூடும் கஷ்டங்களை கவனிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமல்லவா? ஆகையினால் இக்கொடிய வியாதியுள்ளவர்கள் தங்களை எவ்விதமாவது சமாதானம் செய்துக்கொண்டு இவைகளுக்குண்டான நிபந்தனைகளுக்குப் பொறுமையாய் கட்டுப்படுவது மிகவும் அவசியம்.

இவ்விஷயத்தில் ஜனங்களே ஒன்றுசேர்ந்து, சில உபாயங்களினால் இக்கஷ்டங்கள் ஜாஸ்தி தோன்றாதபடி செய்து கொள்ளலாம். எப்படியென்றால்:—

அநேக ஊர்களில் பொதுச் சத்திரங்கள் ஒவ்வொரு ஜாதியாருக்கும் தனித்தனியாய் கட்டப்பட்டிருக்கின்றதல்லவா? அதுபோல் ஒவ்வொரு ஜாதியாரும் தங்களுக்காக ஊருக்கு வெளியில் சிலகட்டடங்களைக் கட்டிவைத்துக் கொள்ளலாம். நம்மில் பொதுவில் வரி வாங்கி எவ்வளவோ தர்மங்கள் நடத்தப்படுகின்றனவல்லவா? அதுபோல்இதற்கும் வரி வாங்கி அந்தந்த ஜாதியாரின் மொத்தத்தொகைக்குத்தகுந்தபடி சிறுசிறு தனித்தனி வீடுகள் ஊருக்கு

வெளியில் கட்டிவைத்திருந்து இவ்வியாதிகள் ஏற்பட்டவர்களை அவைகளில் கொண்டுபோய் வைத்துக்கொள்ளலாம். ஜனங்கள் இவ்விதம் ஒன்றுசேர்ந்துநடக்கும் பக்ஷத்தில், பந்தோபஸ்துக்கு வேண்டிய போலீஸ் உதவிகளும், மற்ற உதவிகளும் ராஜாங்கத்தார் நிச்சயமாய் புரிவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஜனங்கள் இவ்விதம் செய்யாமல் ராஜாங்கத்தாரையே நம்பிக்கொண்டிருந்தால் தற்காலம் எவ்விதம் நடக்கின்றதோ அவ்விதம் தான் நடக்கும். கோவில் கட்டுதல், சத்திரங்கள் கட்டுதல் முதலான விஷயங்களில் எவ்வளவோபணத்தைச்செலவுசெய்யும் நாம் இவ்விஷயத்தில் பின்வாங்கி இருந்து, ராஜாங்கத்தாரையே நம்பி, அவர்கள் கொடுக்கும் இடங்களில் மற்ற மற்ற ஜாதியாருடனும் மற்ற மற்ற நோயாளிகளுடனும் நம்முடைய நோயாளிகளைக் கொண்டு போய் வைத்துக்கொள்ளுவது மிகவும் கேவலமல்லவா? ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பொதுச் சத்திரங்கள் ஏற்பட்டிருப்பது போல், இவ்வியாதியஸ்தர்களுக்காக வீடுகளும் உடனே ஒவ்வொரு கிராமத்தாரும் ஏற்படுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியமெனத்தோன்றுகிறது.

(11) சிற்றுயிர் வியாதியுள்ளவர்களுக்கு உதவி புரிவதற்காக எத்தனை பேர் அவசியமோ அதற்குமேல் ஒருவரும் வியாதியஸ்தன் சமீபத்தில் போகக்கூடாது. இவ்விதம் உதவி புரிவதற்காக வியாதியஸ்தனுடனிருப்பவர்கள் மற்றவர்களோடு கலக்கவும் கூடாது. தனிமையாகவே இருக்கவேண்டும். வியாதி முழுவதும் சொஸ்தமாகி சில தினங்கள் கழியும் வரை தனிமையாகத்தானிருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், வியாதியஸ்தனிடமிருந்து இவர்களும் வியாதியைச் சம்பாதித்திருக்கக் கூடும். ஆகையினால், கூட

இருக்கப்பட்டவர்களுக்கு வியாதி ஏற்பட வில்லை யென்று தீர்மானமாகும் வரை அவர்களும் மற்றவர்களோடு சேரக் கூடாது.

வியாதிப் பூச்சிகள் சரீரத்திற்குட் சென்றதுமே தங்களுக்குறிய நோய்களைவெளிக்காட்டுகிறதில்லை. இப்பூச்சிகள் சரீரத்திற்குட்சென்று, அங்கு வளர்ந்து பிற்பாடு தான் வெளிக்காட்டும். இன்னென்ன பூச்சி வியாதியை வெளிக்காட்ட இத்தனை நாட்கள் செல்லுமென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது:

பெரியம்மை (Small pox) 8 முதல்	12 நாள்.
விளையாட்டம்மை (Chicken pox)	12 நாள்.
தட்டயம்மை (Measles) 8 முதல்	10 நாள்.
விஷபேதிக் காய்ச்சல் (Typhoid fever) 7 முதல்	21 நாள்.
கக்குவாயிருமல் (Whooping cough) 4 ,,	14 ,,
கபவாத ஜ்வரம் (Pneumonia) 1½ ,,	2 ,,
மூன்றுநாள் ஜன்னி (Influenza) ¼ நாள்	2 நாள்.
முறைக் காய்ச்சல் அல்லது மலைக்காய்ச்சல் (Malarial fever) 8 முதல்	10 நாள்.
மட்க்குவாத ஜ்வரம் (Dengue fever)	3 நாள்.
மகம்மாரி (Plague) 2 முதல்	8 நாள்.
Cholera (வாந்திபேதி) சிலமணிநேரங்கள்.	
அம்மைக்கட்டு (Mumps) 7 முதல்	14 நாள்.
மேகவியாதி (Syphils) 21 முதல்	35 நாள்.

மேற்சொல்லிய காலங்களை நிச்சயமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாதாயினும், அநேகமாய் சரியாயிருக்கும். உதாரணமாக பிளேக் வியாதி நடந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு ஊரிலிருந்து ஒருவர் இவ்வியாதி இல்லாத மற்றொரு ஊருக்குச்சென்றால், அவரைத்தனிமையாக ஊருக்குவெளி

யில் வைத்திருந்து 8 நாள்வரைக் காத்து இந்த 8 நாட்களுக்குள் அவருக்கு பிளேக் வியாதியின் அடையாளங்கள் ஒன்றும் தோன்றாதபக்ஷத்தில் அவருடைய சரீரத்தில் பிளேக் வியாதிப் பூச்சி இல்லையென்று நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். இதற்காகத்தான் ராஜாங்கத்தார் பிளேக் வியாதியிருக்கும் ஊர்களிலிருந்து வெளியூர்களுக்குப் போகப்பட்டவர்களுக்கு பாஸ்ப்போர்ட் கொடுத்து அனுப்புகிறார்கள்.

ஜனங்கள் கிராமங்களுக்குள் பிளேக் வியாதி, மற்ற ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகள் நடந்துகொண்டிருக்கும் ஊர்களிலிருந்துவரும் எவரையும் தங்கள் கிராமத்திற்குள் சேர்க்காமலிருப்பதே உத்தமம். அப்படியே சொந்த ஆட்களை அழைத்துக்கொள்ள வேண்டியதாயிருந்தாலும் அவர்களை மற்றவர்களுடன் சேரவிடாமல் மேற்சொல்லிய காலம்வரைத் தனிமையாகத் தனியிடங்களில் வைத்திருப்பதே உத்தமம். இதை ஜனங்கள் கவனியாமலிருப்பார்களேயாகில் இக்கொடிய வியாதிகள் நம்முடைய தேசத்தை விட்டுப் போகப்போகிறதில்லை என்பது நிச்சயம். இதன் அவசியத்தை ஜனங்களே கொஞ்சம் யோஜித்துப்பார்ப்பார்களேயாகில் நன்றாய் அறிவார்கள். தற்காலம் பிளேக் வியாதியின் வியாபகத்தைப்பற்றி கவனிப்போம். இவ்வியாதியானது எங்கு ஆரம்பித்ததோ அந்த ஊரிலும் அதற்கு அக்கம் பக்கங்களிலுள்ள ஜனங்கள்போய் தங்கக்கூடிய இடங்களிலுமே பரவுகின்றன. தூரதேசங்களில் பரவுகிறதில்லை. இவ்வியாதியானது விசேஷமாய் மைசூரில் எப்பொழுதுமே நடந்துகொண்டிருக்கின்றது. இங்கிருந்து இதற்கு சமீபமாயுள்ள சேலம், கோயம்புத்தூர் முதலான ஜில்லாக்களிலும் பரவிக்கொண்டிருக்கின்றது.

முக்கியமாய் இவ்வியாதியுள்ள ஊர்களிலிருந்து கால்நடையாகவோ மற்ற மாட்டுவண்டி குதிரைவண்டி மார்க்கமாகவோ ஜனங்கள் இலேசாய் போகக்கூடிய தூரத்திலுள்ள கிராமங்களில் தான் இவ்வியாதி தன்னிடம்விட்டுப் பரவுகின்றதே யொழிய மற்ற தூரதேசங்களில் பரவுகிறதில்லை. மற்ற தூரதேசங்களுக்கு ஜனங்கள் விசேஷமாய் ரயில் மார்க்கமாகவே போகவேண்டியதாயிருப்பதாலும், ராஜாங்கத்தார் ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் பிரயாணிகளை சோதிக்கவும் பாஸ்ப்போர்ட்டு கொடுக்கவும் ஆட்களைநியமித்திருப்பதாலும், இவ்வியாதிகள்பரவாமலிருக்கின்றன. நாளதுவரை கடலூர், தஞ்சாவூர், திருச்சினப்பள்ளி, மதுரை, திருநெல்வேலி முதலான ஜில்லாக்களில் பிளேக்வியாதி ஏற்படவே இல்லை. திண்டுக்கல் பழனி முதலான இடங்களில் பிளேக் ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் இவ்வூர்கள் கோயம்புத்தூர், உடுமல்பேட்டை முதலான பிளேக் வியாதியுள்ள ஊர்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிறதுதான் என்று சொல்லவேண்டும்.

ஆகையினால், ஒவ்வொருகிராமத்தாருமேதங்கள் கிராமங்களுக்குள் ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகளுள்ள ஊர்களிலிருந்து யாராவது வந்தால், அவர்களை ஊருக்கு வெளியில் அவ்வியாதிகளுக்குக் குறிப்பிட்டுள்ள காலம்வரை வைத்திருந்து பிற்பாடு தங்கள் கிராமத்திற்குள் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டுமென்று தெளிவாக வில்லையா?

(12) சிற்றுயிர் வியாதிகள் உள்ளவர்களுடைய துணிகளையும் அவர்களுடன் இருக்கக்கூடிய பாத்திரங்களையும் அவர்களிருந்த இடத்தையும் மருந்துஜலங்களை விட்டு சுத்திசெய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இம்மருந்துகளுக்குச்சிற்றுயிர்களைக்கொல்லக்கூடியகுணமுண்டு. துணி

களையெல்லாம் நன்ருய்துவைத்து மருந்து ஜலங்களில் நனைத்து வெயிலில் உலர்த்தவேண்டும். ஜலத்தில் நனைக்கக்கூடாத துணிகளையோ பட்டுவஸ்திரங்களையோ வெயிலில் போட்டு காயவைக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். வெயிலில் சுத்தமான பொடிமணல் கிடக்கும் இடங்களில் விரிப்பது மிகவும் உத்தமம். சிற்றுயிர் வியாதிகள் நடக்கும் காலங்களில் ஒவ்வொருவருமே தங்கள் தங்கள் வீட்டுப் படுக்கைகளையும் மற்றத்துணிகளையும் தினந்தோருமே வெயிலில் உலர்த்திஎடுப்பதுமிகவும்உத்தமம். சூரியகிரணங்கள் சிற்றுயிர்களைக் கொன்று விடும். சிற்றுயிர்களைக்கொல்லக்கூடிய மருந்துகளை ஒவ்வொரு முனிசிபாலிட்டியிலும் யூனியனிலும் ஏராளமாய் வைத்திருப்பார்கள். துணிகளை கெடுக்கக்கூடாத மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் ஜாஸ்திவிலே யுள்ளவைகளல்ல. இவைகளைப்பற்றி 6-வது அத்தியாயத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது

(13) சொறிசிரங்குகள், கடிகள், கண்வலி, கறப்பான் நீர், சிரங்குகள் மேகவியாதிமுதலானவை ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகள். இவ்வியாதிகளுள்ளவர்களையும் அவர்களின் துணிகளையும் மற்றவர்கள் உபயோகிக்கவாவது தொடவாவது கூடாது. தொட்டால், சோப்புத்தேய்த்து கைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டும். இவ்வியாதிகளுள்ளவர்களின் துணிகளை தினந்தோறும் வெயிலில் உலர்த்தி எடுப்பது மிகவும் அவசியம். இதை ஜனங்கள் சாதாரணமாய்கவனிக்கிறதே இல்லை. குழந்தைகளுக்கு இவ்வியாதிகள் வந்து விட்டால் மற்றக்குழந்தைகளை இந்நோய்களுள்ள குழந்தைகளோடு சேரவிடக்கூடாது. விட்டால் அவர்களுக்கும் இவ்வியாதிகள் வருமென்பது நிச்சயம். இந்நோயா

ளிகள் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரங்களை தினந்தோறும் வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து அவர்களுக்கு வியாதி சொஸ்தமானதும் அவர்கள் அணிந்திருந்த துணிகளையெல்லாம் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஜலம் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, பிற்பாடு வெளுத்துத்தான் மறுபடியும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

(14) மொத்தத்தில் சுகாதார முறைகளை ஒவ்வொரு விதத்திலும் கவனித்து நடப்பவர்கள் அநேகமாய் பல வியாதிகளிலிருந்தும், முக்கியமாய் சிற்றுயிர் வியாதிகளிலிருந்தும் தப்புவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சுகாதார முறைகளெல்லாம் இச்சிற்றுயிர்களுக்கு மரணத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகள். ஆகையினால், சுகாதார முறைகளைக்கவனித்துநடக்கப்பட்ட இடங்களில் இப்பூச்சிகள் செல்ல மாட்டாது. சென்றாலும் உயிர்த்திருக்வும் மாட்டாது. இதைக்கவனியாதவர்கள் இவ்வியாதிகளை வரவழைத்துக் கொள்ளுவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சிற்றுயிர்ப்பிணிகளைவிலக்க நாம் செய்யவேண்டியதென்ன? (1) சரீரத்தை வலுவு குறையாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (2) வாசஸ்தலங்கள் ஆகாரபானங்கள் முதலான விஷயங்களில் சுகாதாரமுறைப்படி நடக்கவேண்டும். (3) சிற்றுயிர்ப்பிணிகளுள்ளவர்களை தனிமையாய் வைக்கவேண்டும். (4) இவ்வியாதியஸ்தர்களுக்கு உதவிபுரியப்பட்டவர்களையும் தனிமையாய் வைக்கவேண்டும்.

நோயாளிகளையும் அவர்களுக்கு உதவி புரிவோர்களையும் தனிமையாய் வைப்பதும்,மற்றவர்கள் இவர்களை தொடக்கூடாதென்பதும், இவர்களிருக்குமிடத்திற்கு மற்றவர்கள் போகக்கூடாதென்பதும் இவ்விதக் கட்டுப்பாடுகள் ஹிந்துக்களுக்குப் புதிதல்ல. வெகுகாலமாகவே இவர்கள்

இவ்விதமேநடந்து வருகிறார்களென்று சொல்லவேண்டும். எப்படி யென்றால்,

பெரியம்மை வந்திருக்கும் வீடுகளுக்கு மற்றவர்கள் போகக்கூடாதென்று நம் முன்னோர்கள் நடந்து வந்திருக்கிறார்களல்லவா? நமக்குள் ஒரு வீட்டில் ஒருகுழந்தை பிறந்தாலும் அல்லது யாராவது இறந்தாலும் தீட்டு உண்டென்றும், வீட்டுக்காரர்களுக்கு மட்டுமல்ல பந்துக்களுக்கும் தீட்டு உண்டென்றும், தீட்டுள்ளவர்கள் மற்றவீடுகளுக்குள் போகக்கூடாதென்றும் அவர்களை மற்றயாவரும் தொடக்கூடாதென்றும், தொட்டால் உடனே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டுமென்றும், தீட்டுக்காரர்களுடைய பாத்திரங்களைக் கூடமற்றவர்கள் தொடக்கூடாதென்றும் சொல்லி அநுசரித்து வருகிறார்களல்லவா? இவைகளை ஏற்படுத்தினதற்கு முன்னோர்களின் காரணம் எதாயிருந்தாலும் எனக்குத்தோன்றுகிறகாரணம் என்னவென்றால்:—

மனிதனுடைய மரணத்திற்கு முக்கியகாரணமாக ஏற்படுகிறவியாதிகளெல்லாம் சிற்றுயிர் வியாதிகள். இவைகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கும் தாவக்கூடும். ஒருவன் சீக்காயிருந்தால் அவனிடம் ஜாஸ்தி பழக்கம் வைத்துக் கொள்ளப்பட்டவர்கள் விசேஷமாய் அவனுடைய பந்துக்கள்தான். இந்தபந்துக்களிடத்தில் இவ்வியாதிப் பூச்சிகள் தாவியிருப்பது மிராதனும் உடனே தெரியமாட்டாது, ஆகையினால், மரித்தவனின் சமீபபந்துக்களையும்தாயாதிக்காரர்களையும் விலக்கி வைப்பதே உத்தமம்; அவர்களை மற்றவர்களுடன் சேரவிடக்கூடாது. 10 நாள்வரை தனிமையாகவே வைத்திருந்து, பிற்பாடு அவர்களையும் அவர்கள் வீடு சாமான் துணிகள் முதலியவைகளையும் பல சுத்திகளுக்குட்படுத்தித்தான் மற்றவர்களோடு இவர்களைச்

சேரவிடவேண்டும் என்ற இவைகளை நம்முன்னோர்கள் அறிந்தே தீட்டு என்ற நிபந்தனையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார் களென்று தோன்றுகிறது.

பிரசவித்தவர்களுக்கும் அவர்கள் பந்துக்களுக்கும் ஏற் படுத்தியிருக்கிற தீட்டுக்குக்காரணமும் இப்படிச்சிற்றுயிர்ப் பிணிகளை சம்பந்தப்பட்டுத் தானிருக்கவேண்டுமென்று தோன்றுகிறது. 7—வது அத்தியாயத்தில் பிரசவத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு ஏற் படக்கூடும்வியாதிகளில் விஷக்காய்ச்சல் ஒன்றுஉண்டென் றும், இதற்குக்காரணம் ஒரு சிற்றுயிர் என்றும், இவ்வி யாதி ஒரு பிரசவித்த ஸ்திரீயிடமிருந்து மற்றவர்களுக் கும் பரவக்கூடுமென்றும், இப்படிப் பரவுகிறதற்கு முக்கிய காரணம் மருத்துவச்சிகளும் மற்ற ஆட்களும் தான் என்றும் சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா ? இப்படி இவ்வியா திகள் பரவுகிறதைத் தடுப்பதற்காகவே பிரசவத்திற்கும் தீட்டு உண்டென்று வைத்திருக்கிறார்களென்று தோன்று கிறது. இக்காரணங்கள் நம்முன்னோர்களுடைய கருத் துக்கிசைந்ததோ இசையாததோ, எப்படியிருந்தாலும் நம்முன்னோர்களுடைய நிபந்தனைகள் சிற்றுயிர்ப்பிணி களைத்தடுக்கவும் பொருந்தினவைகளாக இருக்கின்றன வென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

ஆகையினால, இவ்வித நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டவர் களாகிய ஹிந்துக்கள் ரோயாளிகளைத் தனியே கொண்டு வைத்துக்கொள்ளவாவது, மற்றவர்களுடன் சேராமலிருப் பதற்காவது, தங்களுடைய வீடு சாமான்கள் துணிகள் முதலானதை சுத்தம்செய்து கொள்ளுவதற்காவது ஆக்ஷே பிப்பது நியாயமாகத்தோன்றவில்லை. இவர்களின் ஆக்ஷே பனைகள் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் நியாயமாயிருக்கலாம்.

அதாவது மற்ற ஜாதியார் தங்கள் சாமான்களைத் தொட்டு சுத்திசெய்வது, இதை இலேசாய்த் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஜனங்களே முயற்சி எடுத்து, இவ்வித சுத்திகள் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமென்பதை உணர்ந்து தாங்களே செய்துகொள்ள முயற்சிப்பார்களேயாகில் ராஜாங்கத்தார் கிட்டவரவே மாட்டார்கள். மருந்துகளுக்கு ஆக்ஞாபனை சொல்லமுடியாது. சுத்திசெய்துகொள்ளுவதற்கு எத்தனையோ முறைகளில் இவைகளும் ஒன்று. சில விஷயத்தில் எல்லாவற்றிற்கு மேலானது.

இதுவரை சிற்றுயிர் வியாதிகளைப்பற்றிப்பொதுவாய் கவனித்தோம். இப்போது இவைகளில் சில முக்கியமானவைகளையும் கொடியவைகளையும் பற்றி கவனிப்போம்:—

பெரியம்மை, அடையாளங்கள் :—முதலில் காய்ச்சல் வரும். இத்துடன தலைவலி, முழிகளில்வலி, முதலானவைகள் தோன்றும். இடுப்புவலி அசாத்தியமாயிருக்கும். காய்ச்சல் கோரமாயும் விடாமலுமடிக்கும். அடிக்கடி வெயர்வையுண்டாகும். இவ்வடையாளங்கள் தோன்றின மூன்றாம் நாள் முத்துகள்காணும். முத்துகள் ஆரம்பத்தில் கொசுக்கடிகளைப்போல் தோன்றும். இவைகள் முதலில் நெற்றியிலும் முகத்திலும், மார்பிலும், முன்னங்கைமணிக்கட்டுகளிலும் தோன்றும். பிற்பாடு மற்ற இடங்களில் தோன்றும். கால்களில் முத்துகள் கடைசியாகத்தான் தோன்றும், இம்முத்துகள் வரவரப்பெரிதாகி, நீர்கோர்த்து 10-வது நாளில் எல்லாமே நீர்கோர்த்த முத்துகளாயிருக்கும். இதற்குப்பிற்பாடு முததுகள் உலர ஆரம்பஞ்செய்யும். 14-வது அல்லது 18-வது தினத்திற்குள் முத்துகள் இறங்கிவிடும்.

சாதாரணமாய் ஜனங்கள் அம்மைவார்த்தவர்களுக்கு தலைக்கு ஜலம் விடப்பட்டகாலத்தைப்பற்றி கவனிக்கிறதே இல்லை. தலைக்கு ஜலம் விடுமுன் வைத்தியர் ஒருவரை வரவழைத்துக்காட்டி அவர் அனுமதியின் பேரில் தலைக்கு ஜலம்விடவேண்டியது மிகவும் அவசியம். அம்மை வியாதிகள் கண்டிருக்கும் காலத்தில் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் பலஹீனத்தினாலும், கண்டிருக்கும் அம்மை வியாதியினாலும் குடல் புண், கபவாதஜ்வரம் முதலிய கொடிய வியாதிகள் கூட ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். கவனியாமல் தலைக்கு ஜலம் விட்டுவிட்டால் அநேக தீங்குகள் விளையக்கூடும். ஆகார விஷயங்களில் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். அநேகமாய் இவ்வியாதியஸ்தர்களுக்கு பழையது, தயிர்சாதம் முதலானதை ஊட்டுகிறார்கள். இது எல்லா சரீரத்திற்குமே ஒத்துக்கொள்ளமாட்டாது. இவ்வியாதிகள் கொடும் வியாதிகளாதலால் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் டாக்டர்களைக் கலக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். டாக்டர்களுக்கு மருந்து கொடுப்பது அவசியமாகத் தோன்றினால் நாம் அவர்களைத் தடுக்கக்கூடாது. அநேகமாய் ஜனங்கள், அம்மனுக்குக் கோபம் வந்து விடுமென்று பயந்து மருந்துகள் கொடுப்பதைத் தடுக்கின்றார்கள். இவ்வியாதிகளுக்கென்று மருந்துகளில்லாத போனாலும் இவைகளிலுண்டாகும் சில அபாயங்கள் மருந்தினால் நிவர்த்தியாகும். வியாதி இலகுவாயிருந்த போதிலும் இவ்வபாயங்கள் சில சமயம் அதிகக்கேடு விளைவிக்கக் கூடியவையானதால், அவைகளுக்குத் தகுந்த ஔஷதங்கள் கொடுக்காமலிருப்பது கொஞ்சமும் நியாயமில்லை. மேலும், இவைகள் விஷப்பூச்சி வியாதிகளே தவிர தேவதைகளின் குற்றத்தினாலாவது அல்லது தேவதைகளின் விளையாட்டினாலா

வது ஏற்படுகின்ற வியாதிகளல்ல. ஆதலால், இவ்விதம் பயம் வைத்துக்கொள்ளுவது அறியாமைத்தனமாகும்.

காலரா:—இதற்கு வாந்திபேதியென்றும் விஷபேதி என்றும் சொல்லுவ துண்டு. அடையாளங்கள்:—ஆரம்பத்தில் சாதாரணவயிற்றுப்போக்கு போலவே இருக்கும். முதலில்மலமானது அஜீரணத்தினால்போகும்மலம்போலவே இருக்கும். வரவர மலமானது நெகிழ்ந்து கடைசியாய் தண்ணீரைப்போல் மாறிவிடும். நிறம் கழுநீர் நிறமாயிருக்கும். வாந்தியுண்டாகும். வயிற்றில்வலியுண்டாகும். அதிக தாக முண்டாகும். மனிதன் மிகவும் பலஹீனமாவான். நீர் இறங்கமாட்டாது. கால் கைகள் குளிர்ந்து வரும். ஜாஸ்தி வெயர்வை யுண்டாகும். நாக்கு உலரும். கைகால் விரல்களில் நரம்பு இழுக்கும் வலியுண்டாகும். முகக் களை மாறும். கண்கள் பாதாளத்தில் விழும். பஞ்சடையும். பேசமுடியாது. நாடி பல ஹீனமாய்க் கொண்டே வரும். தகுந்த வைத்தியம் செய்யும் பக்ஷத்தில் இவ்வடையாளங்களெல்லாம் மாறி உடம்பில் சூடு உண்டாகும். காய்ச்சல் கூடவரும். வரவர வியாதி சொஸ்தமாகும்.

சிகிச்சைகள்:—காலரா வியாதியானது மிகக்கொடியதானாலும் நிச்சயமாய் தடுக்கக்கூடியதும் அநேக சமயங்களில் சொஸ்தம் செய்யக்கூடியதுமானது எனச்சொல்லலாம். இவ்வியாதியானது முக்கியமாய் ஜலத்தின் மூலமாகவே ஏற்படுகின்றதால், காலரா வியாதி நடக்குங்காலங்களில் நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைத் தவிர மற்றவைகளை எக்காரணத்தினாலும் எந்த விஷயத்திற்கும் உபயோகிக்கவே கூடாது. ஆனால் அவரவர்கள் வீட்டிற்குள் அவரவர்கள் உபயோகத்தில் மட்டுமிருக்கும் கிணறுகளுக்குக் குற்றமில்லை. தங்கள் தங்கள் வீட்டுக்கிணறு

களில் மற்றவர்கள் அவர்கள் பாத்திரங்களை உபயோகித்து ஜலம் எடுப்பதைத் தடுக்கவேண்டும். கூடுமானல் மற்றவர்களைத் தடுப்பதே உத்தமம். தாங்கள் உபயோகிக்கும் ஜலத்தில் இவ்வித கவனத்தைச் செலுத்துவோர் காலரா வியாதிக்கு விசேஷமாய் பயப்படவேண்டியதில்லை. காலரா நடந்து கொண்டிருக்குங் காலங்களில் நித்திரைவிழித்தல், விருந்துண்ணல் முதலியவைகளை நிறுத்தவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஹோட்டல்களில் சாப்பிடுவதையும் நிறுத்தவேண்டும். சரியான பசி இருந்தாலொழிய ஆகாரம் செய்யக்கூடாது. சாப்பிடப்பட்ட ஆகாரங்கள் இலேசாகவும் இலேசாக ஜீரணமாகக்கூடியதாயுமிருக்கவேண்டும். ஒருவேளை பட்டினியே கிடந்துவிட்டால் ஜாஸ்திக்கெடுதல் சம்பவிக்கமாட்டாது. ஆனால் கொஞ்சம் ஜாஸ்தி சாப்பிடுவதினுல் வியாதிவந்துவிடக்கூடும். காலரா நடக்குங்காலங்களில் சாதாரணமாய் எல்லாசரீரமுமே ஒருவித க்ஷீணத்தையடைந்திருக்கும். ஆகாரஜீரண அங்கங்களும் பலஹீனமாகவே இருக்கும். ஆகாரத்துடன் கொஞ்சம் புளிப்புள்ள தயிர்மோர் சேர்ப்பதுமிகவும் உத்தமம். ஏனென்றால், காலரா வியாதிப் பூச்சியானது புளிப்புப்பட்டால் மரித்துவிடுகின்றது. பழையது முதலான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. ஆகாரவஸ்துக்கள் புதிதாக சமையல் செய்யப்பட்டதாகவும் சூடுடனுமிருப்பதே உத்தமம். போகாதி விஷயங்களில், ஜாஸ்திமனதைச் செலுத்தக்கூடாது. மொத்தத்தில் சரீரத்தின் வலுவைக் குறைத்து அஜீரணத்தை உண்டாக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தடுக்கவேண்டியது அவசியம். தவிரவும் நதிகள் குளங்கள் வாய்க்கால்கள் பொதுக்கிணறுகள் முதலான இடங்களுக்குப் போகவே

கூடாது. இவ்வழிகளால் காலரா வியாதிவருவதைத் தடுக்கலாம். வியாதி கண்டுவிட்டால் செய்யவேண்டியதென்ன?

காலரா நடந்துகொண்டிருக்கும் காலங்களில் அற்ப அஜீர்ணம் கண்டாலும் கூட வைத்தியர்களை உடனே கலந்து கொள்ளவேண்டும். அற்ப அஜீரணம்தானே என்று அலக்ஷியம் செய்வது மிகவும் பிசகு. வைத்தியர்கிடைக்கக் கூடாத கிராமங்களிலுள்ளவர்கள் பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும், அதாவது:—

வைத்தியருக்கு உடனே ஆள் அனுப்பி வரவழைக்க வேண்டும். கண்டகண்ட மருந்துகளைக்கொடுக்கக்கூடாது. காலரா வியாதிகண்டதும் ஜனங்கள் மலத்தை கட்ட முயலுகிறார்கள். க்ளோரொடையின் கியாம்போரோடையின் முதலானமருந்துகளைவாங்கி உபயோகிக்கின்றார்கள். இதைப்போலக் கெடுதலான வைத்தியம் கிடையாதெனச் சொல்லலாம். சாதாரண அஜீர்ணவயிற்றுப்போக்குக்குக் கூட இவைகள் பிரயோஜனமில்லையென்றே சொல்லவேண்டும். காலராவியாதிக்கு ஔஷதம் கொடுக்க அவ்வியாதியின் குணங்களைப்பற்றிச் சற்று தெரியவேண்டியது அவசியம். இது தெரியாமலே ஜனங்கள் மேற்சொன்ன ஔஷதங்களைத் தேடிக்கொண்டு ஓடுகிறார்கள்.

காலராப்பூச்சியானது சரீரத்தை யடைந்ததும் லக்ஷக்கணக்குகளாசப் பெருகிவிடுகின்றன. சரீரத்திற்கு சத்துருவாக வந்திருக்கும் இப்பூச்சிகளை சரீரமானது வயிற்றுப்போக்கு மூலமாகவும் வாந்திமூலமாகவும் வெளியாக்க முயலுகின்றது. இதனால்தான் இவ்வியாதியில் வாந்தியும் பேதியும் உண்டாகின்றன. இப்படி சரீரமே சுபாவத்தில் அதற்கு ஏற்பட்டிருக்கிற சத்ருவை வெளியாக்க முயலும்போது நாம் மலத்தைக்கட்டுகிற மருந்துகளைச்

கொடுப்பது சத்ருவெளியாவதை நிறுத்தி சரீரத்திற்குள் பந்தோபஸ்து செய்வதுபோல் ஆகுமல்லவா? இப்படிச் செய்வதின் முடிவு என்னமாயிருக்கும்? நிச்சயமாய் மரணம் ஏற்படுமல்லவா? ஆகையினால், நாம் செய்யவேண்டியதென்ன? சரீரத்திற்கு உதவிசெய்யவேண்டும். விஷத்தை ஜாஸ்தியாகவெளியாக்கும் வழிகளைத் தேடவேண்டும். சரீரமே சுபாவத்தில் மலப்போக்கு மூலமாய் விஷத்தை வெளியாக்க முயற்சிப்பதால் நாமும் இவ்வழியிலேயே தகுந்த ஔஷதங்களைக்கொடுத்து உதவிசெய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதுடன் ஜாஸ்தி மலப்போக்கினாலும் வாந்தியினாலும் சரீரம் க்ஷீணமடையாதபடி காக்கவேண்டும். இரத்தப்பை சுவாசப்பை முதலான அங்கங்கள் அததின் வேலையை நிறுத்தாமல் தடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் வைத்தியம் செய்தால் மட்டும் தான் காலரா வியாதி சொஸ்தமாகுமே ஒழிய மற்றப்படி சொஸ்தமாக மாட்டாது. இதற்கு நாம் எவ்வித ஔஷதங்களை உபயோகிக்கவேண்டும்?

இதற்கு முதல் மருந்துசிற்றாமணக் கெண்ணெயைத் தவிர வேறு அவ்வளவு மேலானதும் இலேசாகக் கிடைக்கக்கூடியதுமான மருந்து கிடையாதெனச்சொல்லலாம். அஜீர்ணம் என்பது கண்டதும் உடனேயே மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமில்லை. ஆகாரம் ஒன்றுமே கொடாமல் தனி சுக்கு வெந்நீரைமட்டிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் உருஞ்சி சாப்பிடக் கொடுத்துக்கொண்டு 12 மணி நேரம் வரை பட்டினியேபோட்டுவிட்டால், ஏற்பட்ட வியாதி சாதாரண அஜீர்ணமாய்மட்டிலுமிருக்கும் பக்ஷத்தில் வர வர வயிற்றுப்போக்குக் குறைந்து மலமும் இறுகிவிடும். பிற்பாடு இலேசான ஆகாரங்களாகிய கஞ்சி முத

லானதைக் கொடுக்கலாம். ஆனால், பாலாவது, பால் சேர்ந்த ஆகாரங்களாவது கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் மலப்போக்குக் குறையாமல் ஜாஸ்தியாகிக்கொண்டும் மலமானது ஜாஸ்தியாக வரவர நெகிழ்ந்துகொண்டு தண்ணீர் போல் போகும் பக்ஷத்தில் உடனே சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்துவிடவேண்டும்.

சிற்றாமணக்கெண்ணெயை மூன்றுவிதமாகக் கொடுக்கலாம். அதாவது: (1) ஒருஅவுன்ஸ் எண்ணெயை சுக்கு வெந்நீரோடுகலந்து கொடுத்துவிடலாம். (2) ஒரு அவுன்ஸ் எண்ணெயை8 பாகமாகப்பிரித்து ஒவ்வொரு பாகத்தையும் 1 அல்லது2 மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் வெந்நீரில்கலந்து கொடுக்கலாம். (3) எண்ணெயை மற்றொருபாகம் செய்தும் கொடுக்கலாம்.

அதாவது மருந்து அரைக்க வெள்ளைக்கல் உரலும் உலக்கையும் சாதாரணமாய் 10-12 அணாவுக்கு மருந்து ஷாப்புகளில் அகப்படும். இது ஒன்றைவாங்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அகேஷியாகம் (Acacia gum சுத்திசெய்தகருவேலம்பிசின்) என்ற ஒருவித கோந்தும் மருந்து ஷாப்களில் அகப்படும். இதில் பொடிபண்ணியிருக்கிறதை வாங்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தகோந்துப்பொடியில் கொஞ்ச மெடுத்து அதில் கொஞ்சம் ஜலம் சேர்த்து வெள்ளைக்கல் உரலில் போட்டு அரைத்து கெட்டிக் கூழ்போல் செய்து கொள்ளவேண்டும். பிற்பாடு உரலில் ஒரு அவுன்ஸ் சிற்றாமணக்கெண்ணெயையும் 8 சொட்டு பெப்பர்மின்ட் எண்ணெயையும் (Peppermint oil) விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கோந்துக் கூழை விட்டு அரைக்கவேண்டும். இப்படி அரைக்கும்போது எண்ணெயானது பால் நிறமாகிவிடும். சரியானபால் நிறம்

வந்தாலும் எண்ணெயிருப்பது தெரியமாட்டாது. இதற்கு மேல் 4அவுன்ஸ் சுக்கு வெந்நீரை எடுத்து நன்றாய் குளிர வைத்து (சுக்கு வெந்நீர் இல்லாத பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் சுச்குப் பொடியைப்போட்டு அறைத்துக் கொள்ளலாம்). இந்த ஜலத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு அறைக்க வேண்டும். அறைக்கும்போது சீனிகொஞ்சம் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஏலத்தையும் பொடித்துப் போட்டுக்கொள் ளலாம். இப்படி அறைக்கும்போது எல்லாம் தனிப்பாலைப் போல் மாறிவிடும். இவ்விதமானதும் ஒரு சீசாவில் விட்டு மொத்தம் 8 அவுன்ஸ் அளவுக்கு ஜலம்சேர்த்து ஒரு வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி ஜாஸ்தியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒரு தரமும், வாந்தி ஜாஸ்தியாக இல்லாவிட்டால் இரண்டுமணி நேரத்திற்கு ஒருதரமும் கொடுக்கவேண்டும். எண்ணெ யைக்கொடுப்பதற்கு முதல் முறையைக்காட்டிலும் மற்ற இரண்டும் மேலானது; ஆனால் மூன்றுவது முறை மற்றவை களுக்கெல்லாம் மேலானது. ஏனென்றால்,எண்ணெநாற்றம் தெரியமாட்டாது. ருசியும் நல்லதாயிருக்கும்.

ஒரே வேளையாய் எண்ணெயைக் கொடுப்பதைக்காட்டிலும், பல பாகமாகப் பிரித்து 1 அல்லது 2 மணிநேரத்திற்கு ஒரு தரம் கொடுப்பது மிகவும் சிலாக்கியம். இப்படிக் கொடுத்தால் வெளிக்கு ஜாஸ்தியாகப் போகமாட்டாது. போவதுக் கட்டுப்படவு மாட்டாது. குடல்புண்ணையும் ஆற்றும்.

சரீரம் க்ஷீணமடையாமல் காப்பதற்கு டாக்டர்கள் தகுந்த ஔஷதங்களைக் கொடுப்பார்கள். டாக்டர் வந்து சேருமுன் பிராந்தியை வாங்கி அதில் 60 சொட்டுகள் விட்டு ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தோடு கலந்து 2 மணி நேரத்

திற்கு ஒருதரம் கொடுக்கலாம். இந்த ஒளஷதமானது இரத்தப்பை க்ஷீணமடைந்து விடாமலும் காக்கும்.

வாந்தியைச் சமனம் செய்ய மேல் வயிற்றின் பேரில் அரைக்கால் கடிதத்தில் சீமைக் கடுகுமாவைக்குழைத்துத் தடவி 10, 15 நிமிஷம் போட்டுவைத்து எடுத்தால் வாந்தி சமனமாகும். வாந்தி ஜாஸ்தியாயிருந்தால் மருந்துகளை ஒரே தரமாய் சாப்பிடவிடக்கூடாது. உட்செலுத்த வேண்டிய ஒரு வேளை மருந்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 10,15 நிமிஷத்தில் உட்செலுத்த வேண்டும். கொடுக்கும் மருந்துகள் வாந்தியாகி வெளியாகி விடும் பக்ஷத்தில் 1 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டொரு வேளை மருந்துகள் வாந்தியாய் விட்டாலும் மற்ற வேளை மருந்துகள் அநேகமாய்த் தங்குகும்.

கைகால்களில் ஏற்படும் குளிர்ச்சியைத் தடுக்கவும் நரம்பு இழுத்தலால் உண்டாகும் வலிக்கும் கர்ப்பூரத் தைலத்தை நன்றாய்த் தேய்த்தால் சூடு உண்டாகும். வலி யைக் கேட்கும். சாம்பல் அல்லது விபூதியை வறுத்து அதுடன் கொஞ்சம் சூடம் சேர்த்துப் பொடித்துத் தேய்க்கலாம். இவைகளினாலேயே சூடும் உண்டாகும். நரம்பு இழுத்தல், வலி முதலானது உண்டாகமாட்டாது. இருந்தாலும் சமனமாகும்.

காலரா வியாதி வந்தவர்களுக்கு வியாதி சௌஸ்தமாகி அநேக சமயங்களில் 48 மணி நேரம் அதாவது 2 நாள் வரைக்கூட நீர் பிரியமாட்டாது. நீர் பிரியாததைப் பற்றி சாதாரணமாய் ஜனங்கள் ஜாஸ்தி பயந்துவிடுகிறார்கள். பயப்படவேண்டிய அவசியமே இல்லை. இருந்தாலும்

மணல், சாம்பல், தவிடு முதலானதை வறுத்து விலாப்பக்கங்களிலும் அடி வயிற்றிலும் ஒத்தடங்கள் போடலாம்.

அரிசிக்குருணைக்கஞ்சி, பார்லிமாவுக் கஞ்சி இவ்விரண்டையும் தவிர வேறு எந்தவித ஆகாரமும் கொடுப்பது உசிதமல்ல. பால் கொடுப்பது கெடுதலென்று என்னுடைய அபிப்பிராயம். வயிற்றுப்போக்குநின்று, மலமும் மாறி ஜீரணசக்தியும் சரியானபடி உண்டாகும் வரை இந்தக்கஞ்சிகளைத் தவிர வேறு எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஜாஸ்தி டிகாக்ஷனும் கொஞ்சம் (நிறத்தை மாற்றுகிறதற்கு மட்டிலும்) பாலும் சேர்ந்த காபி கொடுக்கலாம். சோடாவாட்டர் முதலானவை சுத்தமென்று தீர்மானமாகத்தெரியும்பக்ஷத்தில் கொடுக்கலாம். இல்லாத பக்ஷத்தில் நன்றாய் கொதிக்கவைத்துக் குளிரவைத்த ஜலமே உத்தமம். நோயாளி எத்தனை தரம் ஜலம் கேட்டாலும் கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஜனங்கள் அடிக்கடி ஜலத்தைக் குடிக்கக் கொடுத்தால் வெளிக்கு ஜாஸ்தியாகப்போகுமென்று பயந்து கொடுக்கிறதில்லை. இந்தபயம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. தாகத்திற்கு கேட்கும்போதெல்லாம் கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். உடம்பு குளிர்ந்துகொண்டு, நோயாளி க்ஷீணமடைந்து, நாடிகள் பலஹீனப்பட்டுப்போய் பேச சக்தியற்றுக் கிடக்கும் வேளையில் சுத்த ஜலத்தைத் தவிர வேறு ஆகாரமாவது மருந்தாவது கொடுக்கக்கூடாது. உடம்பில்கொஞ்சம் உஷ்ணமும் சக்தியும் ஏற்பட்ட பிற்பாடுதான் ஆகாரமோ, மருந்துகளோ கொடுக்கலாம்.

காலரா வியாதியஸ்தர்களுக்கு வியாதி கொஞ்சம் சமனமானதும் காய்ச்சல்கூட வருவதுண்டு. ஆகையினால், காலராதான் சொஸ்தமாய்விட்டதே என்றுமெத்தன

மாயிருக்கக்கூடாது. முழுமையும் சொஸ்தமாகி, வெகு காலம்வரை நோயாளியை வெகு ஜாக்கிரதையாய் நடத்த வேண்டும்.

காலரா வியாதியஸ்தர் உபயோகித்திருக்கும் வஸ்திரங்களையோ படுக்கைகளையோ கூடுமானால் எரித்து விடுவது மிகவும் உத்தமம். கூடாதபக்ஷத்தில் ஜலத்திற் போட்டு அடுப்பின்மேல் நன்றாய் கொதிக்க வைத்து பிற்பாடு, மருந்து ஜலங்களில் நனைத்து வெளுத்து மறுபடியும் உபயோகிக்கவேண்டும். கிணற்றோரங்கள், நதி, வாய்க்கால் மற்ற ஜலம் ஓடுமிடங்களில் கொண்டுபோய் நனைக்கக்கூடாது. இப்படிச் செய்வதினால் வியாதிபல இடங்களிலும் பரவும். இதுவே வியாதிபரவுகிறதற்கு முக்கியமானதும் தீர்மானமுமான காரணம். வியாதியஸ்தன் படுத்திருக்கும் அறைகளை சுத்தமாய், மருந்து ஜலங்கள் விட்டு சுத்திசெய்ய வேண்டும். மொத்தத்தில் டாக்டர்கள் சொல்லும்விதமெல்லாம் நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சில கொடிய சாதாரண வயிற்றுப்போக்குகள் கூட பார்வைக்கு காலராவியாதியைப் போல்தோன்றும். ஆகையினால், கொடிய வயிற்றுப் போக்கை யெல்லாம் காலராவியாதியாக பாவித்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டியது அவசியமானாலும் பயப்படக்கூடாது. பயம்வியாதியை ஜாஸ்தியாக்குமென்பது சகலருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

பிளேக் அல்லது மகம்மாரி

அடையாளங்கள்:—பிளேக்வியாதி இருவித மெனக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது: (1) நியூமானிக் பிளேக் (Pneumonic Plague). (2) ப்யூபானிக் பிளேக்

(Bubonic Plague) போது அடையாளங்கள்:—ஜாஸ்தியான காய்ச்சல், தலைவலி, உடம்புவலி, புலப்பம், விழிகள் சிவந்திருக்கும். நோயாளியைப் பார்த்தால் குடிவெறி கொண்டவன் போலிருப்பான். ஞாபகம் அநேகமாயிருக்கமாட்டாது. இருந்தாலும் சொல்பமாய்த் தானிருக்கும். வரவர வியாதியின் கொடுமை ஜாஸ்தியாகும். ப்யூபானிக்பிளேக்கில் முன்சொல்லிய அடையாளங்களுடன் அரை இடுப்புகளிலோ அக்கிள்களிலோ, கழுத்திலோ கட்டிகள் புறப்படும்.

நியூமானிக் பிளேக்கில் கட்டிகள் தோன்றமாட்டாது. ஆனால் கபவாத ஜ்வரத்தின் முக்கிய அடையாளங்களாகிய மூச்சு முட்டுதல், நெஞ்சுவலி, இருமல், கோழையில் இரத்தம் தோன்றுதல் முதலிய் அடையாளங்களும் தோன்றும்.

இவ்வியாதியில் இரத்தப்பையானது விசேஷ சேதத்தையடைந்து மரணம் சம்பவிக்கின்றது.

வைத்தியம்:—நாளதுவரை தகுந்த ஔஷதங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறதாகத் தெரியவில்லை. வியாதி வராமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சிகள் எடுப்பது தான் அவசியம். இதற்காக அம்மைகுத்திக்கொள்ளுதல் குணமாகத்தோன்றுகிறது. தவிர முன் பொதுவில் சொல்லியிருக்கிற விஷயங்களை கவனித்து நடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

இவ்வியாதியானது எலிகள் மூலமாகவேதான் பரவுகிறதென்றும், எலிகளின்பேரில் ஒட்டியிருக்கும் தெள்ளுப் பூச்சிகள் எலிகளை ஒட்டிக்கொண்டு அவைகளைக் கடித்து இரத்தத்தை உருஞ்சும்போது, பிளேக் வியாதியுள்ள எலிகளாயிருந்தால், பிளேக்வியாதிப் பூச்சியும்

இந்தத்தெள்ளுப்பூச்சிகளின் சரீரத்தை யடைகிறதென்றும், பிளேக்வியாதிகண்ட எலி செத்ததும் தெள்ளுப்பூச்சிகள் அந்த எலியைவிட்டு வெளியாகி தரையில் நகர்ந்து மற்ற எலிகளைத்தேடியோ அல்லது மற்ற இடங்களுக்கோ செல்லுகிறதென்றும், இப்படிச்செல்லும்போது மனிதன் அகப்பட்டுவிட்டால் அவனைக்கடித்து, தாங்கள் எலிகளின் சரீரத்திலிருந்து உட்கொண்டிருக்கும் பிளேக்வியாதிப் பூச்சிகளை உட்செலுத்துகிற தென்றும், ஆகையினால் மனிதனுக்கு பிளேக்வியாதி ஏற்படுகிறதற்குக் காரணம், தெள்ளுப்பூச்சிகளின் கடிகள் தான் என்றும், இந்தத் தெள்ளுப்பூச்சிகள் எலிகள் மூலமாய்த்தான் வீட்டிற்குட் செல்லுகிறதென்றும் பலவித சோதனைகளால் தீர்மானம் செய்திருக்கிறார்கள். பிளேக்வியாதிக்கிருப்பிடம் எலிகள். எலிகளிடமிருந்து பிளேக்வியாதியை மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது எலிகளின்பேரில் ஒட்டியிருக்கும் தெள்ளுப் பூச்சிகள். ஆகையினால், நம்முடைய வீடுகளை எலிகளில்லாமல் வைத்துக்கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம். மறைவு கிடைக்கக்கூடுமிடங்களிருந்தால் தான் விசேஷமாய் எலிகள் வந்து அடையும். ஆகையினால், எலிகள் சேருவதைத் தடுக்கவேண்டும். பொறிகள் வைத்துப் பிடித்து எலிகளை வெளியாக்கவேண்டும். பொந்துகளை அடைக்கவேண்டும். எல்லா இடங்களிலும் பகல் காலங்களில் நன்றாய் வெளிச்சமிருக்கும்படியாய் எல்லா அறைகளையும் திறந்துவைக்கவேண்டும். ஓட்டுக்கட்டடங்களில் அவசியமானால் ஓடுகளைப்பிரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சூரிய கிரணங்கள் பட்டால் இவ்வியாதிப்பூச்சிகள் சீக்கிரமாய் மரித்துவிடுகின்றன. ஆகையினால், சூரிய கிரணங்கள் வீட்டின் அநேக இடங்களில் விழும்படி

யாய்ச் செய்யவேண்டும். துணிகளையும் படுக்கைகளையும் தினந்தோறும் வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கவேண்டும். சரீரத்தைத் திறந்து வைத்திருக்கக்கூடாது. கூடுமானல் சட்டைகள் கால்சட்டைகள் சாக்ஸ் ஜோடு முதலானதை எப்போதும் அணிந்திருப்பது உத்தமம். வெறுங்காலுடன் நடக்கக்கூடாது. ஜோடுகள் அணிந்துகொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

முறைக்காய்ச்சல்:—இவ்வியாதிக்கு மலைக்காய்ச்சலென்றும் சொல்லுவதுண்டு. காலரா, பிளேக்முதலானவியாதிகளைப்போல் மனிதனை உடனேயே அநேகமாய்க்கொல்லாமற்போனலும், நம்முடைய இந்தியா தேசத்தில் ஜனங்களுடைய மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கிற வியாதி இதுதான் எனச் சொல்லலாம். இவ்வியாதியினல் மனிதனுக்கு ஏற்படும் கெடுதல்கள் கொஞ்சமல்ல. அநேகமாய் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கமுமே இவ்வியாதியினல் கெட்டுப்போய்விடுகின்றது.

இவ்வியாதிக்குக் காரணம் ஒருவிதச்சிற்றுயிர். இவைகளை, இவ்வியாதியுள்ளவர்களின் சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தில் பார்க்கலாம். இவ்வியாதிப்பூச்சியானது ஒரு சரீரத்திலிருந்துமற்றசரீரத்தையடைவதற்குக்காரணம் கொசுக்கள் தான் என்று தீர்மானமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. கொசுக்கள் இவ்வியாதியுள்ளவர்களைக் கடித்து அவர்களின் இரத்தத்தை உறுஞ்சும்போது இக்காய்ச்சல் பூச்சிகளையும் உட்கொள்ளுகின்றன. மற்றவர்களைக்கடிக்கும்போது, தாங்கள் உட்கொண்டிருக்கிற சிற்றுயிர்களை உட்செலுத்துகின்றன. கொசுக்கள் விசேஷமாய் சேறு, சகதி ஜலம் முதலியவை தங்கிக்கிடக்கு மிடங்களில் ஜாஸ்தியாதலால், இவ்விடங்களில் இவ்வியாதி ஜாஸ்தியாய்ப்

பரவுகிறதற்கு இடமுண்டு. ஆகையினல், எந்த ஊரில் இவ் வியாதிக்காரர்களும், கொசுக்கள் தங்கியிருந்து விருத்தி யடையக்கூடிய இடங்களாகிய, சேறு, சகதி, குளம், ஜலம் தங்கிக்கிடக்கக்கூடிய பள்ளங்கள் முதலியவை இருக்கின்றதோ அந்த ஊரில் இவ்வியாதியும் ஜாஸ்தியாயிருக்கும். மேற்சொல்லிய இடங்கள் விசேஷமாய் மலைப்பக்கங்களில் ஜாஸ்தியாயிருக்குமாதலால் இவ்வியாதிகள் மலையோரங்களிலிருக்கப்பட்ட ஊர்களில் ஜாஸ்தி. இதனலேயே இவ் வியாதிக்கு மலைக்காய்ச்சல் என்றும் பேர் ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

அடையாளங்கள் :—முதலில் உடம்பில் அலுப்புத் தோன்றும். பிற்பாடு கால்கைகள் குளிரும். ஜாஸ்தியான குளிரும் நடுக்கமும் உண்டாகும். சில சமயங்களில் எத்தனை போர்வைகள் போட்டுப்போர்த்தாலும், எத்தனை பேர் மேல்சாய்ந்துகொண்டு அமுக்கினலும் குளிரும் நடுக்கமும் நிற்கமாட்டாது. ஆதலால், இவ்வியாதியின் குணங்களை அறியாத அநேகர் இதைக்கண்டு பயந்து இது வியாதியல்லவென்றும், பேய்க்குற்றமென்றும், பிசாசுக்குற்றமென்றும், பிரதிபக்த தோஷமென்றும், நோயாளி எங்கேயோ பயந்திருக்கிறனென்றும், விபூதிபோடவேண்டுமென்றும், ஜோஸியர்களைக் கலந்து கரையேற்றங்கள் செய்யவேண்டியது அவசியமென்றும், இப்படிப் பலவித தப்பு அபிப்பிராயங்களைக்கொண்டு தகுந்த வைத்தியம் செய்யாமல் நோயாளியைக் கெடுப்பதுண்டு. இந்தக்குளிரும் நடுக்கமும் 10 முதல் 30 நிமிஷம் வரையிருக்கும். பிற்பாடு காய்ச்சல் வரும். காய்ச்சல் ஏறஏற குளிரும் நடுக்கமும் குறையும். காய்ச்சல் நன்ருய் வந்த பிற்பாடு குளிர் நின்றுவிடும். இவ்வியாதியில் காய்ச்சல் மிகக்கொ

டிவதியிருக்கும். 105, 106-டிகிரி வரைக்கூட ஏறிவிடும். சுமார் 2-மணி நேரம் முதல் 4-மணி நேரம் வரை காய்ச்சலிருந்து பிற்பாடு ஜாஸ்தியான வெயர்வைகண்டு காய்ச்சல் விட்டுவிடும். சில சமயங்களில் இவ்வியர்வையினால் படுக்கைகள் போர்வைகள் துணிகள் முதலானவைகூட நனைந்து போய்விடும். மறுபடியும் காய்ச்சல் வருமுன், முன்சொல்லியது போலவே குளிர்முதலானவை உண்டாகும்.

இக்காய்ச்சலில் அநேக விதங்களுண்டு. அதாவது: (1) இன்டர்மிட்டெண்ட் (Intermittent) அதாவது முறை வைத்து வரும் காய்ச்சல். (2) ரெமிட்டெண்ட் (Remittent) விடாமலடிக்கும் காய்ச்சல். இண்டர்மிட்டெண்ட் (Intermittent). காய்ச்சலில் மூன்று விதமுண்டு. அதாவது: (1) கொட்டிடியன் (Quotidian) அல்லது தினந்தோரும் ஒரு தரம் வந்து விடும் காய்ச்சல். (2) டெர்ஷியன் (Tertian) அல்லது 48 மணிநேரத்திற்கு ஒருதரம் அதாவது ஒன்று விட்டுமறுநாள் வரும் காய்ச்சல். (3) க்வார்டன் (Quartan) அல்லது 72 மணிநேரத்திற்கு ஒருதரம் அதாவது 2 நாள் விட்டு மறுநாள் வரும் காய்ச்சல். (சாதாரணமாக நாலா முறைக்காய்ச்சலென்றும் சொல்லுவதுண்டு).

இத்தனைப் பிரிவுகளிருந்தாலும் காய்ச்சல் வரும் மாதிரியானது எப்பொழுதும் ஒன்று போலில்லாமலிருக்கவும் கூடும். எப்படியென்றால், முன்சொல்லியது போல் முறைப்படிக்கு காய்ச்சல் வந்து பலமாய் அடித்து விட்டுவிடும். சிலருக்கு குளிர் ஜாஸ்தியாயிருக்க மாட்டாது. ஆனால் காய்ச்சல் மட்டிலும் முறைப்படி வரும். சிலருக்கு குளிர் ஜாஸ்தியாயிருக்கும்; ஆனால் குளிருக்குத் தகுந்த காய்ச்சலடிக்க மாட்டாது. சிலருக்கு இலேசாய் குளிரும்

காய்ச்சலும்கண்டுவெளியில் ஜாஸ்தியாய்த் தோன்றாதப்படி நின்று விடும்; இதை அநேகர் காய்ச்சலென்று கூடசொல்லுவதில்லை. "தினசரி சாயந்திரம் சாயந்திரம்கொஞ்சம் காங்கை அடிக்கிறது, உடம்பு மெலிந்து கொண்டு வருகிறது" என்று மட்டும் சொல்லுவதுண்டு. சில சமயங்களில் காய்ச்சல் வந்து, விடாமல் சிலநாள் அடித்துக்கொண்டிருந்து பிற்பாடுவிட்டு, சில்காலம் வரை காய்ச்சலே இல்லாமலிருந்து மறுபடியும் காய்ச்சல் காணும். இப்படிப்பலவிதங்களிருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் இக்காய்ச்சல் ஏற்படும் போது அநேகமாய் சகலருக்குமே குளிருடன் தான் காணும். குளிர் இல்லாமல் காய்ச்சல் மட்டும் காணுவது அபூர்வம். இக்காய்ச்சலைத் தகுந்த ஔஷத பிரயோகங்களினால் சொஸ்தம் செய்யாவிட்டால், வியாதி வரவர அதிகமாகி, உடம்பு வெளுத்து இரத்தம் குறைந்து வயிற்றில் கட்டிகள் உண்டாகி கொடிய சோகை, காமாலை முதலிய பல நோய்களும் ஏற்பட்டு மனிதன் தன்னுடைய முடிவை அடைவான். இவ்வியாதியுள்ளவர்களுக்கு காமாலை ஏற்படுவது மிகவும் சாதாரணம். இத்துடன் மண்ணீரல் என்ற அங்கமானது ஜாஸ்தியாய் வளர்ந்துவயிறு முழுமையும் அநேகமாய் பரவி நிற்கும். ஆரம்பத்திலேயே சரியான ஔஷதங்கள் கொடுத்தால் இவ்வியாதி நிச்சயமாய் குணமாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை.

வைத்தியம் : இது இருவகைப்படும். அதாவது: (1) வியாதியைத் தடுக்கும் முறைகள்; (2) வியாதியை சொஸ்தம் செய்யும் முறைகள்.

(1) வியாதியைத் தடுக்கும் முறைகள்:—குடியிருக்குமிடங்களின் சமீபத்தில் புல் பூண்டு செடிகள் அடர்த்தியில்லாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஈரம், சகதி,

தண்ணிக்கட்டுதல் முதலானதைத் தடுக்கவேண்டும். பள்ளத்தாக்குகளில் வாசம் செய்யக்கூடாது. கொசுத் தங்கி இருக்கக்கூடிய இடங்களில்லாமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இக்காய்ச்சலுள்ள ஊர்களில் மேடான இடங்களிலேயே வசிப்பது மிகவும் அவசியம். இராக்காலங்களில் கொசுவலை இல்லாமல் படுக்கக்கூடாது. சக்தியுள்ளவர்கள் தங்கள் வீட்டின் ஜன்னல்கள் வாசல்கள் முதலானவைகளை கொசுவலை போன்ற இரும்பு வலைக் கதவுகள் போட்டு மூடிவைப்பதே உத்தமம். சரீரத்தை வஸ்திரங்கள் சட்டைகள் முதலானவைகளால் மூடாமல் திறந்து வைத்திருக்கக்கூடாது. ஜோடில்லாமல் நடக்கக் கூடாது. சமயலுக்கோ தாகத்திற்கோ உபயோகிக்கும் ஜலம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். தாகத்திற்குக் கொதிக்க வைத்த ஜலத்தைத்தவிர மற்றதைச் சாப்பிடக்கூடாது. இக்காய்ச்சலுள்ள ஊர்களில் வசிப்பவர்கள் தினசரி காலையில் 5 நெல்லிடை குணையின் என்ற மருந்தை சாப்பிடுவது மிகவும் உத்தமம். மொத்தத்தில் கொசுக்கடியை நிறுத்தமுயலுவதே இக்காய்ச்சலைத் தடுக்க பிரதானமுறை. இத்துடன் உட்கொள்ளும் ஜலம் கொதிக்க வைத்ததாகவே இருக்கவேண்டும்.

இக்காய்ச்சலை சோஸ்தம் செய்யும் முறைகள்:—தமிழ் யுநானி முதலிய வைத்தியமுறைகளில் இவ்வியாதியை நிச்சயமாய் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய மருந்துகள் இருக்கின்றனவோ இல்லையோ வென்பதைப்பற்றி நிச்சயமாய்ச் சொல்லமுடியாது. ஆனல் தற்காலம் சாதாரணமாய் இவ் வைத்தியங்களை நடத்திவரும் வைத்தியர்களிடத்தில் இல்லையென்றே தோன்றுகிறது. ஆனல் ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள், இதற்கு நிச்சயமானமருந்தைக் கண்டுபிடித்திருக்

கிறார்கள். இம்மருந்து எது வென்றால் க்வினையின் (Quinine) (கொயினா வென்று சாதாரணமாகச் சொல்லு கிறார்கள்.) இம்மருந்துக்கு இக்காய்ச்சல் பூச்சிகளைக் கொல்லுகிற குணமுண்டு. இக்காய்ச்சலுக்கு க்வினையின் நிச்சயமான மருந்தென்பதை ஆக்ஷேபிக்கவே முடியா தெனச் சொல்லலாம். இம்மருந்தானது தாவரவர்க்கத் தைச் சேர்ந்தது. இக்காய்ச்சலுக்கு க்வினையின் நிச்சய மாய் குணம் செய்யக்கூடிய மருந்தென்று தீர்மானம் செய்யப்பட்டிருக்கிறபடியால், இம்மருந்துச் செடிகள் ரா ஜாங்கத்தாராலேயே பயிர் செய்யப்பட்டு மருந்து தயார் செய்யப்பட்டு வருகின்றது. ராஜாங்கத்தார் இம்மருந்தை மிகவும் சொல்ப விலைக்கு விற்பனைசெய்து வருகிறார்கள். ஒருவேளைக்கு அவசியமான மருந்தை சிறு காயிதப் பைகளில்போட்டு காலணாவுக்கு விற்கின்றார்கள். எல்லா போஸ்டாபீஸ்களிலும், கிராம முனிசீபு முதலிய கிராம உத்தியோகஸ்தர்களிடத்திலும் ஒவ்வொரு சிறு கிராமத்தி லும்கூட இம்மருந்துகள் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகின் றன. இக்காய்ச்சல் மிகவும் கொடுமையாயிருக்கும் கிரா மங்களில், அக்கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் சிபார்சு செய் யும் பக்ஷத்தில் ஏழை ஜனங்களுக்கு இனாமாகக்கூடக் கொடுத்து வருகிறார்கள். இம்மருந்துக்குக் காய்ச்சலைத் தடுக்கக்கூடிய குணமட்டுமல்ல. வேறு அநேக உத்தமமான குணங்களும் உண்டு. இரத்த விருத்தி செய்வதற்கும் தாதுபுஷ்டி உண்டாக்குவதற்குமுள்ள விசேஷ மருந்து களில் இதுவும் ஒன்று. சாதாரண ஜனங்களுக்கு இம் மருந்தைப்பற்றிய விசேஷ குணங்களை யெல்லாம் எடுத்து ரைப்பது சாத்தியமல்ல. பொதுவாக இக்காய்ச்சலுக்கு இதைத்தவிர வேறு விசேஷமருந்துகள் கிடையாது என்று மட்டும் தான் சொல்லலாம்.

இதைப்பற்றி ஜனங்களுக்கு விசேஷ பயங்களிருக்கின்றன. தமிழ் யூனானி வைத்தியர்களில் அநேகர் இதை வாங்கி உபயோகிப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இக்காய்ச்சலோ 5, 6-தடவை மருந்து சாப்பிட்டு சொஸ்தமாகக்கூடியதல்ல. தற்கால சமனம் உண்டாகக்கூடுமாயினும், சில மாதங்கள் வரை வராமலே இருந்து பிற்பாடு வரக்கூடும். இப்பூச்சியானது இரத்தத்தைவிட்டு இலேசாய் வெளியாகிவிடமாட்டாது. வெகு நாள் மருந்து சாப்பிட்டுத்தான் அதை வெளியாக்கமுடியும்.

சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு ஊரிலும் இவ்வியாதியே ஜாஸ்தி. இக்காய்ச்சல் வந்ததும் இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களைக் கலந்தால் க்வினையின் நிச்சயமாய்க்கொடுப்பார்கள். இம்மருந்துக்குண்டான அதிகக்கசப்பினால் அநேகருக்கு இதை சாப்பிடுவது மிகவும் கஷ்டம். இரண்டொரு பொழுது சாப்பிட்டதும் காய்ச்சல் அநேகமாய்த் தடுக்கப்பட்டுப்போம். இதனால் வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று நினைத்துக்கொண்டு வைத்தியரிடம் மறுபடியும் போகிறதில்லை. சில நாட்களுக்குப் பிற்பாடு மறுபடியும் இக்காய்ச்சல் வரும்போது இங்கிலீஷ் வைத்தியரிடம் சென்றால் அவர் மறுபடியும் க்வினையினை சாப்பிடச் சொல்லுவார். இதை சாப்பிடுகிறதிலுண்டான வருத்தத்தை நினைத்துக்கொண்டு மற்ற வைத்தியர்களிடம் சென்றால் அவர்கள் உடனே இங்கிலீஷ் வைத்தியத்தை தூஷிக்க ஆரம்பம் செய்து விடுகிறார்கள்.

"இந்தக் காய்ச்சலுக்கு இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களுக்கு என்னதெரியும். கொயினாவைத் தவிர வேறொன்றும் தெரியாது. அது சனியன் பித்தத்தை சிரசுலேகொண்டு வெச்சு

டுது. இந்த எளவு கொயினாவை சாப்பிட்டு சாப்பிட்டுத்தானே அநியாயமாய் ஜனங்க கெட்டுப்போகுது. பித்தமேறிப்போய் காதுசெவிடாகி ஜனங்க சாகுது. ஒருதரம் கொயினாவை சாப்பிட்டவுடனே மருநா காய்ச்சல் வருவதில்லை. இதைக்கண்டு ஜனங்கள் மயங்கிடுது. தமிழ்வைத்தியத்திலே இதுக்கு எத்தனையோ பஸ்பம், எத்தனையோ எண்ணெ, இன்னம் என்னென்னமோ இருக்கு. இந்த காலத்திலே எங்களை யாரு கவனிக்கிறா. காது செவிடாப் போய், பித்தம் அதிகரிச்சு வாயிலெ கசப்புண்டாகி சோறு வெறுத்தாக்கா எங்க கிட்டே வருவாஹா!" இப்படிப்பலவிதமாய்ப் பேசி ஜனங்களுக்குத் தப்பான பயத்தை உண்டுபண்ணி விடுகிறார்கள். இவ்வித பயங்கள் சாதாரணமாய் எல்லா ஊரிலும் பொதுவாய் எல்லா ஜனங்களிடத்திலு மிருக்கின்றது. அநேகர் வைத்தியத்திற்கு வரும்போதே "கொயினா சேராத மருந்துண்டானக்க கொடுங்கோ, இல்லாதபோனா வெறெடம் பார்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று கூட சொல்லி விடுகிறார்கள். இவ்வியாதியோ சொல்பப் பணச்செலவில் சொஸ்தம் செய்யக் கூடிய வியாதி. இருந்தாலும் வெகு நாள் மருந்து சாப்பிட்டு சொஸ்தமாகக் கூடிய வியாதி. இதை அறிந்தே தமிழ் வைத்தியர்கள் தங்கள் லாபத்தை சம்பாதிக்கக் கருதி இவ்வித பயங்களை உண்டுபண்ணியிருக்கிறார்களோ வென்றும் நினைக்க வேண்டியதாயிருக்கின்றது.

மொத்தத்தில் இம்மருந்தின் விஷயத்தில் ஜனங்களுக்கிருக்கும் பயமானது மிகவும் அநாவசியம். இப்பயம் நீங்குவதே நோயாளிகளுக்கு லாபம். இம்மருந்தை தூஷிப்பது சகல நற்குணங்களும் பொருந்திய ஒருவரை நிறம் கறுத்திருப்பதற்காகவும், முகம் விலக்ஷணமாயிருப்பதற்

காகவும் நிந்திப்பதற்குச் சமானமாகும். இம்மருந்துகள் இலேசாய் சகல இடங்களிலும் சொல்பவிலைக்கு கிடைக்கக்கூடியதாய் ராஜாங்கத்தார் வைத்திருப்பதால்ஜனங்கள் இவ்வியாதிக்கு இம்மருந்தை பயமில்லாமல் உபயோகிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ராஜாங்கத்தாரே வேறு எவ்விதமருந்திலும் இவ்வித முயற்சி எடுக்காமல் இதை மட்டிலும் பயிர்செய்து தயார் பண்ணி சகல இடங்களிலும் கிடைக்கும்படியாய் வைத்திருப்பதே இக்காய்ச்சலுக்கு இம்மருந்து மேன்மையான தென்பதைத் தெளிவாய் சகலருக்கு அறிவிக்கும்.

இம்மருந்தில் அநேகவிதமுண்டு. ஒவ்வொன்றிற்கும் இக்காய்ச்சலை சொஸ்தம் செய்வதைத்தவிர வேறு தனித்தனி குணங்களுமுண்டு. சமீபத்தில் கசப்பற்றக்வனையின் கூடக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதற்கு எக்குவினையின் என்று பெயர். ஜாஸ்தி விலை யுள்ளது. கசப்பில்லாமலிருப்பதைத் தவிர மற்ற குணங்களெல்லாம் சாதாரண க்வனையினைப் போல் தான்.

வைத்தியர்கள் இதைப் பலவிதமாய்க் கொடுக்கிறார்கள். மாத்திரையாகவும், பொடியாகவும், ஜலரூபமாகவும் கொடுக்கிறார்கள். உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு மருந்தை இரத்தத்தோடு சேரச் செய்வதற்கு பதிலாக ஊசியினால்குத்தி மருந்தை சரீரத்திற்குட்செலுத்தி இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதுமுண்டு. இவைகள் எல்லாவற்றிலும் ஊசியினால் குத்திச்செலுத்துவது மிகவும் உத்தமம். இப்படிச்செய்வதினால் மருந்து இரத்தத்தோடு நேரில் கலக்குமாதலால் ஜாஸ்திகுணத்தைச் செய்யும். குணம் சீக்கிரமாகவும் காணும். இதற்கடுத்தது ஜலரூபமாகக்கொடுத்

இம்மருந்து ஜலத்தில் கரையமாட்டாது. புளிப்புப்

பட்டால் கரையும். ஆகையினால் எலுமிச்சம்பழ இரசத்தில் கரைத்து அநேகர் சாப்பிடுவதுண்டு. இதற்குமேலானது ஆஸிட் ஹைட்ரோ ப்ரோமிக் டைலூட் என்ற மருந்தில் கரைத்து சாப்பிடுவதே. இம்மருந்தில் கரைத்து சாப்பிடுவதினால் சில விசேஷ குணங்களுண்டு. அதாவது க்வைனயின் என்ற மருந்திக்கு சில துர்குணங்களுண்டு. இதைப்பற்றி கீழே சொல்லப்படும். இத்துர்க்குணங்களை இம்மருந்தானது மாற்றும். இதைத்தயார்செய்யவேண்டிய மாதிரி எப்படியென்றால்:—எத்தனை நெல்லிடைக்வைனயின் உபயோகிக்கப்போகின்றோமோ அதற்கு இரண்டுபங்கு சொட்டு இம்மருந்திலும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முதலில் க்வைனயினை நிறுத்து எடுத்து அவுன்ஸ்கிளாஸில் போட்டு கொஞ்சம்ஜலம்விட்டு, கண்ணாடிக்குச்சியினால்கலக்கி பிற்பாடு இம்மருந்தை விட்டு கண்ணாடிக் குச்சியினால் (Glass rod) நன்றாய்க்கலக்கினால் க்வைனயின் கரைந்துவிடும். பிற்பாடுகூடக் கொஞ்சம் ஜலஞ்சேர்த்துப் பெருக்கி ஒரு அவுன்ஸ் அளவிற்குக் கொண்டு வந்து (அதாவது ஒரு வேளை மருந்து ஒரு அவுன்ஸ்) சாப்பிடவேண்டும்.

இம்மருந்தின் கசப்பைப்பற்றி அநேகர் கவனிக்கிறதில்லை. ஆனால் சிலர் கசப்பினால் மிகவும் வருத்தப்படுகிறார்கள். மருந்து சாப்பிட்டதும் உண்டாகப்பட்ட கசப்பை இலேசாய் மாற்றிவிடலாம். மருந்தை சாப்பிடும்போதேயே அடிநாக்கில் விட்டு விழுங்கி விட்டால் கசப்புஜாஸ்தியாய்த்தோன்றமாட்டாது. வெற்றிலை பாக்கு கிராம்புஏலக்காய் போட்டு கசப்பை மாற்றலாம். கொஞ்சம் சுக்குப்பொடியையும் வெல்லத்தையும் கலந்து மென்றால் கசப்பு வெகுசீக்கிரத்தில் மாறிவிடும்.

இவ்விரண்டு முறைகளைத்தவிர மற்றமுறைகள் அதாவது மாத்திரைகள் பொடிகள் இவைகளைச் சாப்பிடுதல் இவைகளுக்கு மிகவும் தாழ்மையென்றே சொல்லவேண்டும். மாத்திரைகளாகச் சாப்பிட விரும்புவோர் மாத்திரைகளை அப்பப்போ புதிது புதிதாய் தயார்செய்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

இம்மருந்தை சகலருமேபயமன்னியில் சாப்பிடலாம். ஆனல் கெர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் டாக்டர்களைக்கலவாமல் கொடுக்கக்கூடாது. டாக்டர்கள் எவ்விதம் கொடுக்கச்சொல்லுகிருர்களோ அவ்விதமாய்த்தான் கொடுக்கவேண்டும்.

இம்மருந்தை சாப்பிடவேண்டிய மாதிரியும் அளவும் டாக்டர்கள் சொல்லுவார்கள். ஒருவேளை சாப்பிட்டால் அதற்குத் தகுந்த குணத்தைச்செய்யும். காய்ச்சல் நின்றுவிட்டதென்று மருந்தை நிறுத்தி விடக்கூடாது. வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதை இரத்தத்தை.சோதனை செய்வதினல் மட்டும் தான் அறியக்கூடும். இரத்தத்தில் இப்பூச்சிகள் கிடக்கும்வரை வியாதி வெளியிற் தோன்றுமற் போனலும் சீரத்திற்குள் பதுங்கிக்கிடக்கும். ஆகையினல், இரத்தத்தை பூதக்கண்ணுடியில் வைத்து பரிசோதனை செய்து பூச்சிகளில்லை என்று தீர்மானமாகும் வரை மருந்தை நிறுத்தக்கூடாது ஆகையினல், இவ்விஷயத்தில் டாக்டர்கள் சொல்லுவது போல் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

சாதாரணமாய் பெரிய ஆட்கள் க்வனையின் ஸல்பேட் என்றதில் ஒருவேளைக்கு 5 முதல் 10 நெல்லிடைவரை சாப்பிடவேண்டும். காய்ச்சல் கண்டு கொண்டிருக்கும்போது தினம்தோறும் 15 நெல்லிடைக்வனையினுக்குக்குறையாமல்

சாப்பிடவேண்டும். காய்சலிருக்கும்போது இதைசாப்பிடுவதில்ஜாஸ்திபிரயோஜனமில்லை. காய்ச்சல்வருவதற்கு2மணிநேரத்திற்குமுன்பாக 7½ அல்லது 10 நெல்லிடை சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் அநேகமாய்த் தடுக்கப்பட்டுப்போம். வழக்கமானமுறை மாறிவிடும். காய்ச்சல் விட்டதிற்கு பிற்பாடும் 7½ அல்லது 10 நெல்லிடைசாப்பிடலாம். தினந்தோறும்மூன்றுவேளைசாப்பிடவேண்டும். மூன்றுவேளை சாப்பிடும்போது, ஒருவேளைக்கு 5 நெல்லிடை சாப்பிட்டால் சாதாரணமாய்ப் போதும். கெர்ப்பஸ்திரீகள் சிறுகுழந்தைகள் இவர்களைத்தவிர மற்ற சகலரும்டாக்டர்களைக் கலக்காமலே இக்காய்ச்சலுக்கு இதை வாங்கி பயமில்லாமல் சாப்பிடலாம் இருந்தாலும் கூடுமானால் டாக்டர்களைக் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும்உத்தமம். இம்மருந்துக்கு சிலதுர்க்குணங்கள் உண்டு. அதாவது:

(1) அதன் கொடிய கசப்பு—இதைமாற்றும் விதம் முன் சொல்லியிருக்கிறோம்.

(2) காதில் இரைச்சல் உண்டாகுதல், காதடைப்பு, தலைகனம் முதலியவை. இவைகள் இம்மருந்தை அளவு தெரியாமல்சாப்பிடுவதினால்ஏற்படுகின்றன. டாக்டர்களைக் கலந்து சாப்பிட்டால் இக்குணங்கள் அநேகமாய்உண்டாக மாட்டாது. ஆனால் சிலருக்கு எவ்வளவு சொல்ப அளவிற் கொடுத்தாலும் இக்குணங்கள் தோன்றிவிடுகின்றன முன் சொல்லிய ஆஸிட் ஹைட்ரோப்ரோமிக்டைலூட் என்ற மருந்தானது இத்துர்க்குணங்கள் தோன்றாமல் தடுக்கும். இக்குணங்கள் தோன்றிவிட்டாலும் ஜனங்கள்பயப்படவேண்டிய அவசியமே இல்லை. இக்குணங்களெல்லாம் ஸ்திரமாயிருக்கமாட்டாது. இரண்டொருநாட்களுக்குப் பிற்பாடு தானே மாறிவிடும். மொத்தத்தில் தகுந்த டாக்டர்களால்

கொடுக்கப்பட்டு இம்மருந்தை சாப்பிடுவோர் இத்துர்க்குணங்களுக்கு பழப்படவேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஆகையினால், இவ்வியாதி வந்து விட்டால் நாம் செய்ய வேண்டியதென்ன?

(1) நாம் வசிக்கும் ஊர் இக்காய்ச்சலுள்ள ஊரானால் அதை உடனே விட்டுவிட்டு மற்ற ஊர்களில் போய் வசிக்கவேண்டும். இக்காய்ச்சல் சொஸ்தமாகும் வரை இவ்வூருக்குத் திரும்பிவரக்கூடாது.

(2) சரீரத்தை மூடியே வைக்கவேண்டும். இராக்காலங்களில் கொசுவலை இல்லாமல் படுக்கக்கூடாது. கோசுவலை இலேசாய் செய்து கொள்ளலாம். வலைத்துணிகளைக் காட்டிலும் $2\frac{1}{4}$, $2\frac{1}{2}$ ரூபாய் விலையுள்ள இலேசான மல் பீசுகளை வாங்கி கொசுவலை தயார் செய்வது மிகவும் சுலபம்

(3) தாகத்திற்குக் கொதிக்க வைத்த ஜலத்தைத் தவிர மற்றதைச் சாப்பிடக்கூடாது.

(4) குளிர் வந்திருக்கும்போது சூடாயுள்ள காபி சாப்பிட்டால் குளிர்நீங்கும்.

(5) க்வைனயினை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும்.

(6) மலச்சிக்கில்லாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகார விஷயத்திலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

மேக வியாதிகள் (Venereal Diseases):

இங்கு மேகவியாதிகள் என்று சொல்லப்பட்டதில் கிரந்திப் புண் (Chancre) அரையாப்பு (Bubo), வெட்டை (Gonorrhoea) முதலான வியபிசாரித்தனத்தினால் ஏற்படும் சகல வியாதிகளையும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்

வியாதிகளுக்குக்காரணம் வியபிசாரித்தனம் என்பதற்கு சந்தேகமில்லை. இதைத் தவிர வேறுகாரணங்களும் கிடையாதென நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

வியபிசாரித்தனம் மிகவும் கெடுதலென்று சகலருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இருந்தாலும் உலகம் முழுதும் இது இல்லாத இடமும் ஜாதியாரும் கிடையாதென சொல்லவேண்டியதா யிருக்கின்றது. நாகரீகமும் படிப்பும் ஜாஸ்தியாக ஆக இது குறையவேண்டியதா யிருக்க மேன்மேலும் இதுவும் ஜாஸ்தியாகிக்கொண்டே வருகின்றது. இதைக் குறைக்க முயலுவோர்களை உலகத்தில் காணவில்லை. இதனால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் இன்னின்னவைகளென்று அநேகமாய்ச் சகலருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தெரிந்திருந்தும் இதில் பிரவேசிக்கின்றார்கள். இவ்விஷயத்தில ஒவ்வொருவருமே முயற்சித்தாலொழிய இக்கெட்ட நடத்தை குறையமாட்டாது. இக்கெட்ட நடத்தையினால் சம்பவிக்கும் கெடுதல்களைப்பற்றி ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் மாணாக்கர்களுக்குப் படிப்பிக்கவேண்டும். ஜனங்களுடைய சகல நன்மைகளுக்கும் முயற்சிக்கப்பட்ட ராஜாங்கத்தார் இவ்விஷயத்தில் ஏன் ஒருவித முயற்சியும் எடுக்கவில்லையோ தெரியவில்லை. இக்கெட்ட நடத்தையினால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் முழுதும் ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றாய்த் தெரிந்திருந்தால் இந்நடத்தை இருஜாதியாரிலும் மிகவும் குறையுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை இதன் கெடுதல்கள் இவ்வளவென்று உணராமலே இக்கெட்ட நடத்தை விருத்தியாகிறதென்று தோன்றுகிறது. இதன் கெடுதல்கள் இவ்வளவுதானென்று எடுத்துச்சொல்லுவது அசாத்தியமான காரியம். இருந்தாலும் கூடிய மட்டிலும் இங்குச் சொல்லுவோம்.

வியாதிகளிலெல்லாம் கொடியது சிற்றுயிற் வியாதிகள். இதில் கொடியது மேகவியாதிகளென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனென்றால், மற்ற வியாதிகள் வந்தால் அநேகமாய் சொஸ்தமாகும். சொஸ்தமாகா விட்டால் மனிதனை ஜாஸ்தியாய் வதைக்கமாட்டாது. சீக்கிரமாய் மரணத்தை உண்டுபண்ணியாவது வியாதியின் கொடுமையைத்தீர்க்கும். சரீரமே வலுவாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் தன்னுடைய முயற்சியினால் வியாதிப்பூச்சிகளை வெளியாக்க முயற்சித்து சில சமயங்களில் வெளியாக்கவும் செய்யும். ஆனால் இவ்வியாதிப் பூச்சிகளோ சரீரத்தை அடைந்துவிட்டால் பிற்பாடு இவைகளை வெளியாக்குவது மிகவும் சிரமம். இப்பூச்சிகள் சரீரத்திலேயே வளர்ந்து மனிதனை ஓரேதரமாய் ஜாஸ்தி சிரமமன்னியில் கொன்றுவிடாமல் சித்ரவதை செய்வதுபோல் அவனை வாதித்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வியாதிகளை வெளியாக்கி அவனை பலகேவலங்களுக்கும் உட்படுத்தி, "ஐயோ சகிக்க முடியவில்லையே! உயிரும் போகமாட்டலையே!" என்று பலவிதமாய் பரிதபிக்கும்படியான வேதனைகளையும் உண்டுபண்ணுகின்றது. இதனால் இன்ன வியாதிகள்தான்வரும் இன்னென்னவை வரமாட்டாவென்று சொல்லமுடியாது. வாதம், நீர்ச்சுறுக்கு, சரீரம் முழுதும் குஷ்டம் வந்ததுபோல் சிரங்குகள், கண்வலி முதலிய கொடிய வேதனையை உண்டுபண்ணக்கூடிய பல வியாதிகளும் நிச்சயமாய் ஏற்படும். கண், காது, மூக்கு, தொண்டை, ஆண் பெண்குறிகள், கெர்ப்ப அங்கங்கள் முதலானவைகளில்புண்கள் உண்டாகி, புண் இலேசாய் ஆறாமல், சதை தோல் முதலியவை பலவித சேதத்தை அடைந்து, பார்வைக்கு விகாரத்தையும், கண்டவர்கள் நடங்கும்படியான அசிங்கியமான

தோற்றத்தையும் உண்டுபண்ணி விடுகின்றது. பேசந்தொண்டையுற்று, நாசி அடைத்து, கண்கள் குருடாகி, காதுகள் செவிடாகி, கைகால்கள் மடக்கப்பட்டுப்போய், ஓடக்கொள்ளக்கூடாமல், ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டும் கெட்டநாற்றமடித்துக்கொண்டுமிருக்கப்பட்டபுண்கள் சரீரமெல்லாம் உண்டாகி, இரத்தம் செத்து, உடம்பு வெளுத்து, பார்த்தவர் வெகுதூரம் விலகிப்போகும்படியான ஸ்திதிக்கு சரீரத்தைக்கொண்டுவந்து விடுகின்றது. இக்கெட்ட விஷயத்தில் பிரவேசிக்கும் ஜனங்கள் தங்கள் சிற்றின்பத்தையும் ஆநந்தத்தையுங் கருதியே பிரவேசிக்கின்றார்கள். தாங்கள் அனுபவிக்கக்கருதும் ஆநந்தத்தை வெகுநாள் அநுபவிக்கமுடியாமல், சில சொல்பநிமிஷ நடத்தையினால் தங்கள் வாழ் நாள் முழுமையும் கெடுத்து, துக்கம் என்பதைத்தவிர சுகமென்பதே தெரியாமலிருக்கும்படி செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இக்கொடிய பூச்சிகள் இப்மட்டோடு விட்டு விடுகின்றதா? தாங்கள் இக்கெட்ட நடத்தையுள்ளவர்களின் சரீரத்தைத்தங்களுக்குசுவாதீனமாக்கிக்கொள்ளுகிறபடியால், தங்களுடன் சுகமாய்வாழ்ந்து விருத்தியடையும்படியாய் க்ஷயம குஷ்டம்முதலான வியாதிப்பூச்சிகளை இலேசாய் அழைத்து வைத்துக்கொண்டு, அவைகளும் விருத்தியடைந்து அவைகளைக்குரிய வியாதிகளையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. மேலும் இப்பூச்சிகள் தாங்களடைந்த சரீரத்தோடு மட்டும் நிற்கின்றதில்லை. புத்திர பௌத்திர பரம்பரைகளுக்கும் தாவி விருத்தியடைந்து கொண்டே வருகின்றன. இக்கெட்ட நடத்தையுள்ளவர்கள் தங்களையும் தங்கள் பத்னிமார்களையும் பலநோய்களுக்குட் படுத்துவதுடன் தங்கள் வம்சத்தையே மேகவியாதி பிடித்த வம்சமாக செய்து விடுகிறார்கள்

மேகவியாதியுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு அநேகமாய் கெர்ப்பம் தங்கமாட்டாது. கெர்ப்பஸேதம் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். குழந்தைகள் வேண்டுமென்று பிரியப்படாத ஸ்திரீ புருஷர்கள் கிடையாதெனச் சொல்லலாம். தாங்கள் இவ்வித கெட்ட வழிகளில் நடந்தால் சந்ததி எவ்வித முண்டாகும்? அநேகருக்குக் குழந்தைகள் பிறந்து, அவைகள் பிறந்தநாள் முதல் பலவியாதிகளுக்குள்ளாகி அவஸ்தைப்பட்டு, பெற்றோர்களுக்குப் பெருந்துன்பத்தை விளைத்து 7, 8, 10 வயது வரை உயிருடனிருந்து, பிற்பாடு மரித்து விடுகின்றதல்லவா? இதற்கு முக்கியகாரணம் பெற்றோர்களுடைய இக்கெட்ட நடத்தைகளென்றே சொல்ல வேண்டும். இவர்களுளுக்கு, ஏற்பட்டிருக்கிற கெட்ட நடத்தையினால் வியாதிப் பூச்சியானது சரீரத்திற்குட் சென்றிருக்குமாதலால் கெர்ப்பம் தரிப்பதே மிகவும் துர்லபம். கெர்ப்பந் தரித்துவிட்டாலும் குழந்தைகள் உயிருடன் பிறப்பது துர்லபம். இவைகளெல்லாம் துர்லபமாயினும் குழந்தை ஆசையோ மிகவும் ஜாஸ்தியாயிருக்கும். இவ்வளவு ஆசையுடனிருக்கும்போது ஒருகுழந்தை பிறந்து அதை மிகவும் பிரியமாய் வளர்த்து 10-வயதில் சாகக்கொடுத்தால் எவ்வளவு கஷ்டம்! இக்கெட்ட நடத்தை யுள்ளவர்களுக்கு இவ்விதக் கஷ்டங்கள் அடிக்கடி வந்து கொண்டே இருக்கும்.

இப்படி எவ்வளவோ எழுதிக்கொண்டே போகலாம். இவ்வளவு கஷ்டங்களையும் உண்டுபண்ணக்கூடியவியாதிப் பூச்சிகளை நமக்கு நாமே சம்பாதித்துக்கொள்ளுவது அறிவீனமல்லவா? ஆகையினால் இவ்வியாதிப்பூச்சிகள் நம்முடைய சரீரத்தை அணுகாமலிருக்க வேண்டுமானால், அதாவது நாம் இல்லறசுக வாழ்வில் வாழவேண்டுமானால் சத்-

குடும்பங்களிலிருந்து பிள்ளைகளையோ பெண்களையோ
கலியாணம் செய்துகொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவரும்
வியபிசாரித்தனத்திற்கு நல்ல பாம்பைக் காட்டிலும் ஜா
ஸ்தியாய் பயப்படவேண்டும். நல்ல பாம்பாவது மனித
னைக்கடித்ததும் உடனே கொன்றுவிடும். ஆனால், வியபி
சாரித்தனத்தினால் கடிக்கும் பூச்சியோ மனிதனைக் கடித்
துக்கொண்டே இருந்து அவனைக் கொல்லாமற்கொல்லும்.
சிறுவர்களுக்கு நல்ல நடக்கையை தினந்தோறும் போதித்
து வரவேண்டும். இவ்விதக் கெட்ட நடத்தைகளால் ஏற்
படக்கூடும் துன்பங்களை நன்றாய் விளங்கும்படிக்கும்,
கேட்கும்போதே உடம்பு நடுங்கும்படிக்கும் பயமுண்டா
கும்படிக்கும் சொல்லவேண்டும். ஒவ்வொருவருமே தங்க
ளால் இயன்றமட்டும் துஷ்டர்களை தூரவிலக்கி வைக்க
முயலவேண்டும். இவ்விதக் கெட்ட வழிகளில் புத்தி செல்
லும்ஒவ்வொருவரும்அவரவர்கள் நினைக்கின்றபடி சுகத்தை
யும்,இன்பத்தையும், ஆநந்தத்தையும் அநுபவிக்காமல்,
இவைகள் கிடைப்பதைத்தடுத்து கஷ்டத்தையும் துக்கத்
தையும் விளைவித்துக்கொண்டேயிருக்கும் வித்தை உட்
கொள்ளுவதாக உணரவேண்டும். தவிரவும் இக்கொடிய பூச்
சிகளினால் ஏற்படும் துக்கங்கள் சாதாரணமல்லவென்றும்,
இலேசாய் சொஸ்தமாகக் கூடாதவைகளென்றும், எவ்
வளவு ரசகந்த பாஷாணங்கள் சாப்பிட்டாலும் இவை
களுக்கெல்லாம் இப்பூச்சிகளை முழுமையும் நிவர்த்தி செய்
யசக்தி கிடையாதென்பதையும் உணரவேண்டும். தவிர
வும், கைப்பணமெல்லாம் செலவாகி, மகா கேவலமான
தரித்திரர்களாகி விடுவோமென்றும், பணமற்று, உதவி
யற்று, சந்ததியற்று, வம்சமற்று, சுகவாழ்வற்றுப்போ
வோம் என்றும்,ஜன்மம்முழுதும் பலர் நகைக்கும்படியாகி

விடுவோமென்றும் உணரவேண்டும். அல்ப ஆசையைபூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக இவ்வளவு கஷ்டங்களையும் விளைவிக்கும் கொடியபூச்சிகளை விலைக்கு சில சமயங்களில் எல்லாசொத்தையும் விற்றுவாங்குவதிதகாதென்றும், இதைக்காட்டிலும் இவ்வாசையைத்தடுக்க முடியாமற்போனால் மரணத்தைக்கோருவது சிலாக்கியமென்றும் உணரவேண்டும். இந்நடத்தையினால் இவ்வளவு கஷ்டங்களும் உண்டாவது உண்மையென்றதை நிச்சயமாய் அறிவதற்கு வெகு சிரமப்படவேண்டாம். ஒவ்வொருவருமே இதை வெகு இலேசாய் கண்டுகொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரும், நாம் இவ்வியாதியினால் மூக்கில்லாமல் போனவர்கள், நாக்கில்லாமல் போனவர்கள், தொண்டை சுறுங்கிப்போனவர்கள், உடம்பெல்லாம் தட்டைதட்டையாய்ப் புண்கள்வந்து நாற்றமெடுத்துக்கொண்டு கிடக்கப்பட்டவர்கள், நீர்ச்சுருக்கு வந்து கஷடப்படப்பட்டவர்கள், வாதத்தினால் கைகால்கள் வீங்கிப்போய் எழுந்திருக்க நடக்கமாட்டாதவர்கள், பக்கவாதம் முதலான வியாதிகளில் அவஸ்தைப்படப்பட்டவர்கள் எத்தனைபேர்களைப் பார்த்திருக்கிறோமென்று யோசித்துப் பார்ப்பார்களேயாகில் நன்றாய்த்தெரியும். இவ்வியாதிகளுக்கு வியபிசாரத்தனத்தினால் உண்டாகும்பூச்சிகள் தான் காரணம் என்பது இவ்வியாதியஸ்தர்களின் இரத்தத்தை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் பூச்சிகளை நன்றாய்க் காணலாம்

ஆகையினால், ஒவ்வொருவரும் தாங்களே முயற்சிப்பார்களேயாகில் இவ்விதக்கொடிய சிற்றுயிர் நோய்களைத் தடுக்கலாம். பொதுவாய் சகல வியாதிகளும் மனிதனுடைய அறியாமைத்தனத்தினாலும் கெட்ட நடத்தைகளாலுமே உண்டாகுகின்றன. ஒவ்வொருவருமே சரீரசாஸ்

திரம், சரீரதத்துவ சாஸ்திரம், சுகாதார விளக்கம் முதலான சாஸ்திரங்களைப் படித்து அவைகளில் சொல்லிய படி நடப்பார்களேயாகில் வியாதிகளை அனேகமாய்த் தடுத்து, தங்களுக்கும் தங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் நோயற்ற வாழ்வையும் அதினால் ஏற்படும் ஆநந்தத்தையும் அடையலாம். இவைகளைப் படிக்கவும் இவைகளில் சொல்லியபடி நடக்கவும் ஒவ்வொருவருக்கும் புத்தியையும் சக்தியையும் கொடுக்கும்படியாய் சர்வதயவுள்ள ஈசுவரனை நாமெல்லாம் பஜிக்கவேண்டியது மிக்வும் அவசியம்.

முற்றிற்று.

THE INDIA PRINTING WORKS, MADRAS.

பிழைத் திருத்தங்கள்

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
1	17	வியாதிஸ்தர்	வியாதியஸ்தர்
1	18	கடைமை	கடமை
4	1	வியாதிஸ்தனுடைய	வியாதியஸ்தனுடைய
9	24	தொட்டிவிட்டு	தொட்டிலிலிட்டு
10	18	பிரை	புரை
12	24	முக்குய	முக்கிய
13	8	கணக்குள்	கணக்குகள்
14	19	உச்சிரிக்க	உச்சரிக்க
19	5	தாகத்திற்கொ	தாகத்திற்கோ
29	....	பக்கம் நிம்பர்-92	பக்கம் நிம்பர்—29
30	12	ஒல்வொரு	ஒவ்வொரு
30	18	நொடி	நெடி
32	5	அயப்சி	அப்யசி
34	10	ட்டனம்	பட்டணம்
42	28	கஷ்கடங்களை	கஷ்டங்களை
44	9	முலியவைகள்	முதலியவைகள்
47	5	சிசா	சீசா
49	13	விணை	வீணை
51	18	ஸ்தம்	சொஸ்தம்
57	28	தொன்றுகிறது	தோன்றுகிறது
77	25	ஒரமாக	ஓரமாக
81	13	சுற்றப்பட்டி	சுற்றப்பட்டு

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
82		பக்கம் நிம்பர் 8	பக்கம் நிம்பர் 82
82	22	நடாக்களுமை	நாடாக்களும்
94	1	தொண்டி	தொண்டை
95	22	முழுவும்	முழுதும்
99	27	குழாய்களிள்	குழாய்களின்
104	10	இவைகளிள்	இவைகளின்
111	3	ஒன்றொடொன்று	ஒன்றோடொன்று
114	9	வயிற்கும்	வயிற்றிற்கும்
120	26	இரத்த நிர்	இரத்த நீர்
120	28	ஒடுகின்றன	ஓடுகின்றன
122	5	ஒடுகின்றது	ஓடுகின்றது
122	17	ஒடுகின்றன	ஓடுகின்றன
125	6	நிராவி	நீராவி
126	14	கொழப்பு	கொழுப்பு
129	19	பூமுவதும்	முழுவதும்
130	18	ஒடும்	ஓடும்
131	12	ஒடும்	ஓடும்
133	20	இருக்குப்பட்ட	இருக்கப்பட்ட
133	26	முளையின்	மூளையின்
140	24	ணங்களிருக்கின்றன	காரணங்களிருக்கின்றன
148	7	ஒடைகள்	ஓடைகள்
148	27	ஒழிங்கிலும்	ஒழுங்கிலும்
150	21	ஒடை	ஓடை
158	5	கடைமை	கடமை
161	2	படும்போது	ஏற்படும்போது
163	28	கவனியமலே	கவனியாமலே
164	15	பெற்றொர்	பெற்றோர்
165	14	நிலங்களிலாலது	நிலங்களிலாவது

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
166	12	உண்டுபண்ணுகிற	உண்டுபண்ணுகிற
178	11	பொது	போது
180	21	ஓரங்கழில்	ஓரங்களில்
192	24	ஒவ்வோரு	ஒவ்வொரு
201	15	ஜிரணமாய்	ஜீரணமாய்
208	12	வருகிறும்	வருகிறோம்
212	9	ஊக்கத்திற்குகாவது	ஊக்கத்திற்காவது
214	8	மாப்சயோஜனம்	மாம்சபோஜனம்
225	26	I	18
233	12	கிகிரத்து	கிரகித்து
233	25	கோடூரதை	கொடூரத்தை
235	20	கிடைக்கக்டிகூய	கிடைக்கக்கூடிய
251	2	சேய்	செய்
256	11	இருக்கிறதென்று	இருக்கிறதென்று
262	1	தேகவாகு	தேகவாசி
267	2	நீறை	நிறை
267	28	சரீரவாகை	சரீரவாக்கை
268	10	சரீரவாகுக்கு	சரீரவார்ப்புக்கு
281	18	மாத்தில்	மரத்தில்
283	12	சரீத்தில்	சரீரத்தில்
284	6	சிசுவுவை	சிசுவை
285	3	ஏற்பட்டிருக்கக்கும்	ஏற்பட்டிருக்கும்
299	6	பார்த்து	காத்து
299	18	பார்க்கும் பிரசவம்	பிரசவம்பார்க்கும்
324	27	இந்தப்பாடி	இந்தப்பொடி
335	7	முடப்பட்டிருக்க	மூடப்பட்டிருக்க
335	13	அழுத்தும்	அழுதும்
339	26	கெட்கவில்லை	கேட்கவில்லை

582

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
350	14	குழங்க்கு	குழந்தைக்கு
360	14	காண்டுபோய்	கொண்டுபோய்
361	15	கோடுகக	கொடுக்க
367	14	சிசா வை	சீசாவை
388	31	வெனஜனல்	வெஜைனல்
411	4	சதுரன்	சதுரமான
416	1	எல்லாவற்றிகுற்ம்	எல்லாவற்றிற்கும்
422	8	சொல்யது	சொல்லியது
424	11	துணிகளையோ	துணிகளை
428	24	உண்ண	குடிக்க
434	12	ஏற்மாட்டாது	ஏறமாட்டாது
447	19	இவைகளில்	இவைகள்
448	7	கறைந்து	கறைத்து
457	22	படுகிறிதில்லை	படுகிறதில்லை
472	8	கொடுக்வேண்டு	கொடுக்கவேண்டு
478	5	போதிக்கு	பேதிக்கு
502	7	சம்பந்தப்பட்டவைகளும்	சம்பந்தப்பட்டவைகளை
514	15	ஜாக்கிறதை	ஜாக்கிரதையாக
550	27	கொடுத்	கொடுத்தல்
551	26	வெல்லத்தைபும்	வெல்லத்தையும்
555	19	இவ்விஷயதல்	இவ்விஷயத்தில்

78191